JEANNINE MIK, SANDRA TEML-JETTER

Mamă, *nu* te mai răsti la mine!

Rămâneți iubitoare, în ciuda stresului și furiei

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

TREI

JEANNINE MIK, SANDRA TEML-JETTER

Mamă, *nu* te mai răsti la mine!

Rămâneți iubitoare, în ciuda stresului și furiei

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

TREI

JEANNINE MIK, SANDRA TEML-JETTER

Mamă, *nu* te mai răsti la mine!

Rămâneți iubitoare, în ciuda stresului și furiei

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

TREI

JEANNINE MIK, SANDRA TEML-JETTER

Mamă, *nu* te mai răsti la mine!

Rămâneți iubitoare, în ciuda stresului și furiei

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

TREI

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Mamă, *nu* te mai răsti la mine!

Rămâneți iubitoare, în ciuda stresului și furiei

JEANNINE MIK, SANDRA TEML-JETTER

Traducere din limba germană de
Vlad-Ion Pappu

EDITORI:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

director editorial:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Victor Popescu

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio

FOTO COPERTĂ: Guliver/ Getty Images/ ©Husam Cakaloglu

DIRECTOR PRODUCŢIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Dan Crăciun

CORECTURĂ:

Irina Botezatu

Andreea-Lavinia Dădârlat

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Copyright © 2019 by Kösel-Verlag

division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Titlul original: Mama, nicht schreien!: Liebevoll bleiben bei Stress, Wut und starken Gefühlen

Autori: Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter

Copyright © Editura Trei, 2021, pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1201-2

ISBN (epub): 978-606-40-1433-7

Introducere

Dorință versus realitate sau „Bun venit în viața adevărată!“

Care sunt acele momente în care viaţa ne oferă cele mai minunate experienţe în calitate de părinţi? (Şi ne referim la acele momente care ne pot mişca atât de profund, încât ni se taie respiraţia sau ne podidesc lacrimile.) Este vorba despre acele clipe în care ne observăm copiii atunci când sunt captivaţi de un joc, când vor să fie luaţi în braţe sau când vor să ne dăruiască din iubirea lor. Sunt acele momente în care ne privesc cu ochii lor curioşi, care descoperă miracole în tot locul. Atunci ne impresionează spiritul lor vivace, sincer şi pur. Sau ne mişcă voinţa lor puternică, neîngrădită şi dezinhibată. Da, toate acestea sunt fascinante!

Și atunci cum se face că uneori aceşti copii devin insuportabili? Cum ajung aceşti omuleţi perfecţi, care ne sunt atât de dragi, să ne facă să simţim că ne pierdem minţile? Noi ne dorim să fim cei mai buni părinţi cu putinţă, doar că mult prea des ajungem în situaţia în care ne simţim complet depăşiţi. Uneori ne surprind chiar propriile noastre reacţii şi incapacitatea noastră de a ne păstra o atitudine iubitoare — chit că noi ne dorim să fim nişte părinţi drăgăstoşi. Toate aceste reacţii afective ne copleşesc. Încotro ne trag ele? De ce nu reuşim să trăim şi să iubim aşa cum vrem de fapt?

Sunt multe lucruri care ne dau peste cap. Şi în majoritatea cazurilor nu copilul (purtarea lui) este cel care ne face să devenim un vulcan de emoţii clocotinde, care poate exploda în orice secundă sau care nu se mai opreşte din a arunca în jurul său cu lavă. Copiii sunt adesea factorii declanşatori ai exploziilor noastre de furie, dar nu ei sunt adevărata cauză a reacţiei noastre. Şi dacă nu

copiii sunt cei care ne scot din minți, atunci care să fie cauza?

Noi, mamele, am putea cugeta aici la propria noastră copilărie, la primii noştri ani (cu consecinţe decisive în modelarea noastră), la acele persoane care, tot ce-i posibil, nu ne-au dăruit dragostea lor şi ne-au înşelat încrederea de care am fi avut atâta nevoie. Ne putem gândi la circumstanţele în care am trăit, la viaţa cotidiană care, câteodată, a fost obositoare şi ne-a secat de puteri, la climatul stresant de care ne vedeam înconjurate. Eventual, mai putem să reflectăm şi asupra relaţiilor — asupra acelora pe care le întreţinem, asupra celor eşuate, precum şi asupra acelora la care am fi ţinut, dar n-a fost să fie. Purtăm toate aceste trăiri înăuntrul nostru, ne însoţesc existenţa şi sunt cât se poate de prezente. Chiar dacă noi, ca mame, n-am fost conştiente de influenţa eterogenă exercitată asupra noastră. Viaţa cotidiană este presărată de nenumărate „şantiere“ potenţiale ale devenirii. Stresul de la serviciu, stresul de acasă, toate ne pretind câte ceva, iar timpul nu ne ajunge pentru a ne croi o viaţă cât de cât fericită. Cum să învingem toate aceste piedici, cum să ne descurcăm cu atâtea griji şi cum să ne mai satisfacem şi propriile noastre nevoi, ca să nu mai pomenim de sarcina de a ne ocupa şi de nevoile altora?

Aşa-i, în realitate, nu-i întotdeauna uşor să realizăm acest tur de forţă. Şi este de la sine înţeles că nu reuşim să le facem pe toate, că, prin forţa lucrurilor, unele dintre îndatoriri rămân neglijate. Vestea bună sună aşa: e în regulă, aşa e viaţa! Ne aşterne dinainte mereu alte provocări, aşa, dintr-un foc, luându-ne prin surprindere, ca să păşim mai departe însoţite de ele şi să ne putem reinventa neîncetat, să cercetăm mereu tot ceea ce-i nou şi să păstrăm ceea ce-i vechi, dacă ne este de folos, ori să-l lepădăm, dacă nu mai este compatibil cu prezentul pe care dorim să-l croim. Ce se întâmplă însă dacă lucrurile o iau razna? Ce se întâmplă când „şantierele“ din viaţa noastră au devenit prea numeroase sau când cerinţele rezultate par a ne depăşi forţele? Şi ce-i de făcut când acest fapt se repercutează în mod negativ asupra relaţiilor noastre cu alţi oameni pe care am vrea să-i ştim aproape? Sau când, din cauza stresului, nu putem să ne mai purtăm în chip afectuos? Căci, dacă momentele de tensiune devin frecvente, acestea atrag negreşit după sine o alterare a relaţiei.

Acum, vestea proastă: indiferent dacă ne simţim sau nu victimele

împrejurărilor, situaţia tot nu se schimbă. Dacă dorim să ne trăim viaţa la un nivel cât mai conştient, trebuie să ne modelăm[1] existenţa în mod creator. Realizarea acestui obiectiv necesită autonomie în decizii (în lb. engl.: empowerment). Şi curaj, mult curaj. Şi iubire. Aceste lucruri trebuie să le purtăm în noi, să le facem parte a noastră şi, în cursul existenţei, să ne întrebăm în permanenţă: Cum vrem să fim în clipa de faţă? Ne place ceea ce tocmai facem? Cum vrem să trăim? Mergem oare în direcţia cea bună? Ceea ce tocmai suntem pe cale să întreprindem este oare în concordanţă cu viziunea noastră asupra vieţii? Iar dacă nu-i aşa, ce putem face acum, pe loc pentru a schimba mersul lucrurilor, pentru ca acţiunile noastre să devină din nou compatibile cu perspectiva noastră existenţială? Trebuie să avem curajul de a iniţia o dezbatere interioară, de a intra într-o negociere, pe care să o abordăm cu toată încrederea şi care să fie orientată către soluţii convenabile nouă, potrivite individualităţii noastre şi care să ne ofere soluţii satisfăcătoare.

Dacă mergem pe firul acestei idei, vom constata că toate sarcinile împovărătoare şi evenimentele neplăcute petrecute în trecutul nostru, la fel ca şi împrejurările actuale, reprezintă realitatea noastră anterioară şi actuală, pe care — cu toate acestea — o putem controla, cu condiţia să ne luăm soarta în propriile mâini. Sau tocmai graţie acestui fapt. Viaţa ne invită să ne implicăm activ în desfăşurările ei, nu să-i suferim consecinţele la modul pasiv. Autodeterminarea n-are sorţi de izbândă dacă ne proiectăm în lumea exterioară nouă, încercând să punem ordine în acele chestiuni ce ţin de alţii şi care — la o privire mai atentă — nici nu ne privesc şi depăşesc oricum posibilităţile noastre. Aceste lucruri ne scapă de sub control. Încăpăţânarea de a ne ocupa de ele ne îndepărtează de interesele noastre, precum şi de cele ale apropiaţilor noştri: „Îţi urez să ai capacitatea de a schimba ceea ce-ţi stă în puteri. Îţi mai urez şi să ai răbdarea de a îndura ceea ce n-ai putinţa să schimbi. Şi-ţi mai doresc să dobândeşti înţelepciunea de a face distincţia între cele posibile şi cele imposibile“. Oricare va fi fost acel om deştept[2] care a glăsuit astfel, mare dreptate a avut.

Acest lucru ne face să revenim la voi şi la copiii voştri cu întrebarea: Ce vă stă în puteri să întreprindeţi aici, acum şi în ziua de azi pentru a vă apleca mai des cu tandreţe asupra lor? Cum vă puteţi detensiona, în genere, şi cum aţi putea ajunge în stadiul în care acei stimuli ce anterior vă scoteau din minţi să nu vă mai poată afecta, aşa încât să reacţionaţi cu calm la provocările lor?

Deoarece, în felul acesta, nu vă mai împotriviţi realităţii, ci gestionaţi relaţia cu aceasta.

Ce vă stă în puteri să întreprindeţi aici, acum şi în ziua de azi pentru a vă apleca mai des cu tandreţe asupra copiilor?

În acest scop ar trebui să vă alimentaţi rezervorul de resurse (psihice) personale cu informaţii şi deprinderi care vă pot fi de ajutor chiar şi în condiţii de stres, făcându-vă să vedeţi situaţia mai limpede şi să nu pierdeţi „legătura de ataşament“ cu voi însevă ori să o restabiliţi, chiar şi atunci când nivelul grijilor a crescut alarmant, aproape să vă sugrume. E necesar să puteţi aprecia ce se întâmplă cu voi: Când nu mai acţionaţi în mod conştient? Ce demonstrează crizele voastre de furie? Pentru dobândirea stăpânirii de sine aveţi nevoie de exerciţii şi de meditaţie şi, treptat, selectându-vă impulsurile potrivite vouă, să reuşiţi a vă găsi echilibrul înainte ca valul emoţiilor să vă copleşească. În acest scop trebuie să vă aplecaţi asupra corpului şi percepţiilor voastre corporale. Şi veţi simţi că în voi se schimbă ceva, că deprinderea are efect şi funcţionează — la început o veţi simţi ca pe ceva străin, apoi, ca pe ceva benefic.

Nu-i de mirare că multor părinţi le vine greu să „intre pe frecvenţa“ propriului copil şi să stabilească cu el un ataşament viabil şi de durată: atunci când nu ne simţim noi înşene, pierzând legătura cu sinele nostru, cum am putea intra în rezonanţă cu altcineva? Odată ce ne-am pierdut busola interioară, cum am fi în stare să ne îndrumăm copiii? Cum am putea să ţinem cont de ei, când noi înşene am pierdut legătura cu propriile noastre simţăminte? De aceea trebuie să luaţi act de persoana voastră, să vă regăsiţi busola şi să vă ascultaţi nevoile interioare dacă vreţi să trăiţi o experienţă parentală conştientă şi autentică. Pentru a fi mulţumite şi fericite în relaţia cu sinele vostru şi cu cel al copiilor voştri, ca şi pentru a permite operarea unor schimbări profunde în aceste relaţii, sunteţi chemate să vă înscrieţi pe o captivantă traiectorie introspectivă. Ca să duceţi la îndeplinire această misiune, se cere să priviţi în afară, cu condiţia să vă raportaţi, în permanenţă, exterioritatea la datele voastre lăuntrice, cu scopul de a intra într-un proces prudent şi lucid de negociere cu realitatea mediului. „The way out is the way

in“[3], ne spune Byron Katie, creatoarea și fondatoarea metodei „The Work“ („Travaliul cu sine“), idee cu care și noi suntem de acord: soluția se află înăuntrul nostru. În voi, în sinele vostru. În acest scop veți privi dincolo de „eul“ vostru, de fațada reprezentată de acesta.

Dacă reușiți, chiar și în condiții de stres, să vă stăpâniți furia și alte emoții violente și să vă regăsiți drumul către voi însevă, experiența vă va oferi un teren bogat și fertil pentru clădirea unei relații benefice cu voi și cu copilul vostru. Atât emoțiile sale, cât și ale voastre nu vă vor mai cuprinde întru totul, nu vă vor mai zgâlțâi ca un val care vine să vă mături cu forța sa, dar nici nu veți mai ignora comoția produsă, înlăturând-o, pur și simplu, din gândurile voastre. Mai mult decât atât, luați act de existența ei, o măsurați și o urmăriți, precum un surfer care vine în întâmpinarea talazului, își adună tot curajul și plutește pe creasta lui, pe cât de bine se pricepe. La fel, voi veți lua act de prezența anxietății și veți opta în favoarea iubirii. Mereu și mereu.

Calea către răspunsurile personale va fi, mai curând, o potecă făcută de jivine decât un drum întins și fără hârtoape. N-are scurtături, în schimb, e plină de poticniri. În final, acea cărare vă va purta către voi și va stabili o legătură consonantă cu voi însevă; vă va duce într-un loc de unde veți găsi forța să comunicați afectuos cu ceilalți. Veți deveni un far dătător de siguranță și de sens, așa cum v-ați dori să fiți pentru copilul vostru. Fiți mândre atunci când depășiți fiecare etapă parcursă și fiți sigure că acel copil al vostru reprezintă cu mult mai mult decât ați putea voi să intuiți. Această carte intenționează să vă însoțească pe o porțiune a drumului inițiatic.

Gestionarea timpului: cum să vă clădiți o viață (mai) conștientă de sine

Vorbește-ne despre copii

Iar o femeie care purta un prunc în brațe spuse: „Vorbește-ne despre Copii“.

Și el glăsui:

„Copiii voștri nu sunt copiii voștri.

Ei sunt fiii și fiicele dorului Vieții de ea însăși îndrăgostită.

Ei vin prin voi, dar nu din voi

Și, deși sunt cu voi, ei nu sunt ai voștri.

Puteți să le dați dragostea, nu însă și gândurile voastre,

Fiindcă ei au gândurile lor.

Le puteți găzdui trupul, dar nu și sufletul,

Fiindcă sufletele lor locuiesc în casa zilei de mâine, pe care voi nu o puteţi vizita nici chiar în vis.

Puteţi năzui să fiţi ca ei, dar nu căutaţi să-i faceţi asemenea vouă,

Pentru că viaţa nu merge înapoi, nici nu zăboveşte în ziua de ieri.

Voi sunteţi arcul din care copiii voştri, ca nişte săgeţi vii, sunt azvârliţi

Pe drumul nesfârşirii. Arcaşul vede ţinta şi cu puterea Lui vă încordează, astfel ca săgeţile-i să poată zbura iute şi departe.

Şi puterea voastră, prin mâna Arcaşului, să vă aducă bucurie,

Căci, precum El iubeşte săgeata călătoare, tot la fel iubeşte şi arcul cel statornic“.

Kahlil Gibran[4]

Toate sunt bune şi frumoase, totul sună atât de poetic, încât ne vine a scăpa o exclamaţie entuziastă: „Da, chiar aşa-i, asta voiam şi eu“. Dar să fim cinstite: Cum merge treaba cu valul emoţiilor care vă ia cu el? Şi cum le puteţi controla? Cum veţi izbuti să le gestionaţi, să vă confruntaţi cu ele — în loc să le evitaţi, aşa cum aţi fost, poate, învăţate şi cum aţi procedat vreme îndelungată? În momentul de faţă am putea să enumerăm o serie de metode, câteva aşa-zise puncte de sprijin sau un plan de călătorie, cu ajutorul cărora veţi merge direct şi în linie dreaptă, pornind din punctul A ca să ajungeţi în punctul B, iar acolo, pasămite, vă vor aştepta numai lucruri minunate. Am putea proceda în felul acesta, prefăcându-ne că ar exista soluţii simple, aplicabile tuturora. Însă, în felul acesta, cartea v-ar înşira minciuni.

Navigând pe internet în căutare de răspunsuri, veţi găsi numeroase sfaturi pentru gestionarea momentelor de stres. Când vă daţi seama că sunteţi pe punctul de a ţipa — iar această presimţire a devenit un fel de «artă», căci majoritatea nu mai observă din timp acest amănunt —, aţi putea, spre exemplu, să descoperiţi cinci sau chiar zece modalităţi diferite de exteriorizare. În caz că metoda dă rezultate şi vă percepeţi la timp pornirea mânioasă, „rezistaţi“ emoţiei; aceasta trece retrăgându-se, iar criza se încheie cu bine. Felicitări din toată inima! Nu cunoaştem însă nicio mamă la care lucrurile să se fi petrecut după acest tipic. Dimpotrivă, în investigaţiile noastre am dat peste o mulţime de mame extenuate, care se simţeau ca nişte perdante, fiindcă tocmai acel lucru nu le reuşea. Nu erau în stare să pună în practică acele sfaturi, atât de simple şi de plauzibile, în teorie. Şi nici n-aveau habar cum pot accede la stadiul în care să fie conştiente de mecanismul prin care urcă mânia în ele şi, mai cu seamă, să-şi conştientizeze accesul de furie anterior momentului în care aceasta se dezlănţuie. Aceste mame ori nu simt nimic, ori simt totul, adică prea mult, în exces.

Puteţi, dacă sunteţi mame, să utilizaţi metoda cu număratul oilor, simţind în acelaşi timp cum vă cuprinde furia, dar nu veţi face nimic ca să o înlăturaţi. Minunat, nu? Experienţa demonstrează că majoritatea oamenilor care reuşesc să numere oile se concentrează asupra succesiunii corecte a cifrelor şi nici pe departe asupra reacţiilor din propriul lor corp. În felul acesta nu se va stabili niciun contact cu sine, ci vom obţine numai o deplasare a soluţiei: iniţial,

rezolvarea necorespunzătoare a episodului de furie ar fi constat în a ţipa; acum vi se propune metoda număratului. Ambele procedee n-au nimic în comun cu exigenţa stabilirii unui contact cu voi însevă şi, în consecinţă, ambele procedee nu reprezintă nişte strategii utile de gestionare a emoţiilor. Şi într-o variantă, şi în cealaltă, rămâneţi blocate într-un comportament de evitare, fiindcă luptaţi împotriva unui fapt deja existent. În felul acesta nu veţi asimila o metodă constructivă de gestionare a emoţiilor, nici nu veţi putea descifra semnalul transmis de accesul de mânie. În mod analog, veţi servi copilului vostru un contraexemplu despre felul cum nu ar trebui să-şi gestioneze sentimentele, adică o simplă cale de a le marginaliza.

Suntem convinse că este necesar să ne cunoaştem mai bine pe noi însene şi să fim în contact cu corpul nostru, cu senzaţiile înregistrate şi cu voinţa noastră (inclusiv să operăm ajustări comportamentale corespunzătoare), pentru a fi mai detensionate pe termen lung, adică pentru a duce o existenţă mai fericită. Este nevoie să alcătuim un „inventar“, un opis al faptelor de viaţă. A nu se înţelege că-i vorba de o cosmetizare, ca apoi să mai ascundem câte ceva sub preş, ci este obligatoriu să întocmim unul pe cinstite. Aici ceva nu merge, e de-a curmezişul. Dacă n-ar fi aşa, am fi cu desăvârşire conştiente, stăpâne pe noi şi n-am ţipa şi nici n-am opta pentru alte strategii distructive spre a gestiona, într-un mod mai curând greşit decât corect, emoţiile neplăcute. Şi chiar dacă nu vom deveni nişte iluminate cu toatele, odihnindu-ne întru armonie cu sinele — ceea ce, cinstit vorbind, ni se va părea că aduce mai curând a viziune stearpă, când ne referim la relaţia atât de vie şi captivantă pe care ne-o procură copiii noştri —, totuşi este avantajos să dăm la o parte vechea carapace a comportamentului rigid, dacă aceasta împiedică libera noastră evoluţie.

Buna „educaţie” nu se recunoaşte în purtarea copiilor, ci în cea a părinţilor

Buna „educaţie“ nu se recunoaşte în purtarea copiilor, ci în cea a părinţilor. Dacă veţi căuta în paginile acestei cărţi trucuri şi tehnici pentru a induce schimbări comportamentale copilului vostru, veţi fi dezamăgite. Copilul vostru este deja o entitate bine clădită. Poate că nu întotdeauna aşa cum v-aţi fi dorit-o voi, însă, din fericire, nu aceasta este cheia problemei. Noi, adulţii,

suntem cei care trebuie să evoluăm în permanenţă. Ca să devenim întregi. Desăvârşirea prin întregire este chiar semnificaţia exemplului următor. Un parenting conştient te aduce în miezul fiinţei tale, dar nu-l îndepărtează pe copil de propria sa esenţă.

Atunci când apar copiii în viaţa noastră, începe periplul nostru în lumea responsabilităţilor parentale. Vom avea parte de o mulţime de situaţii în cursul cărora vom pendula între raţiune şi emoţie. Cum să reacţionăm în faţa situaţiilor ivite? Ce decizii să luăm? Ce înseamnă „corect“ în ziua de astăzi? Ce trebuie, ce-ar trebui, ce se poate şi ce nu? În acest context este esenţial pentru părinţi să reţină următoarea aserţiune: copilul lor nu este un „mini-eu“, adică o versiune a voastră în miniatură, ci o făptură cu trăsături individuale, cu propriul său spirit şi înzestrat cu personalitatea sa specifică. De aceea, se impune să vă delimitaţi în chip conştient propria voastră personalitate de aceea a copilului, dar şi să distingeţi între personalităţile copiilor voştri. Copiii noştri nu ne aparţin! Nu sunt proprietatea noastră. După ce ne-am imprimat adânc în cuget aceste adevăruri, ne va fi permis să-i călăuzim, însă potrivit nevoilor acestora, fără a încerca să-i modelăm sau să-i cârmim într-o direcţie corespunzătoare nevoilor pe care noi credem că le-ar avea[5].

Majoritatea părinţilor vor „ce-i mai bun“ pentru copiii lor. Şi chiar dacă suntem convinse de faptul că, din păcate, unii părinţi nu sunt de această părere, ne adresăm în rândurile următoare acelora care împărtăşesc în mod onest năzuinţa de a le dori tot binele. De aceea, reţineţi următoarele: dacă ne străduim să asigurăm, într-un fel sau altul, copiilor noştri tot ce-i mai bun (din punctul nostru de vedere), se poate întâmpla ca, în cursul procesului educativ, să pierdem ceva din vedere, şi anume dreptul copiilor de a fi ei înşişi, oameni cu personalitate proprie. E vorba deci despre dreptul lor de a duce o viaţă în concordanţă cu spiritul şi identitatea personale.

Dacă vrem să ne ghidăm copiii în mod afectuos şi conştient pe calea lor, se cuvine să scrutăm mai adânc. Altfel rămânem la suprafaţa lucrurilor. În acest ultim caz, ceea ce noi trebuie să modificăm, pentru a asigura o îndrumare de calitate, precum şi o relaţie reuşită mamă-copil, ne va scăpa din vedere, ca să nu mai vorbim de imposibilitatea de a opera o corectare eficientă a comportamentului. De-abia când veţi cunoaşte în chip pozitiv ce şi cine vă împiedică să trăiţi şi să iubiţi în felul în care socotiţi voi că-i bine, de-abia

atunci veţi putea să vă consacraţi despovărării de griji. Toate aceste consideraţii ţintesc, în final, să vă aducă în situaţia de a acţiona de o manieră pragmatică, paşnică şi bazată pe încredere.

Să examinăm mai întâi ce vă stresează şi unde faceţi risipă de energie. Şi fiindcă voi, după ce aţi reflectat asupra cauzelor producătoare de stres, vă veţi afla în curând în prezenţa copiilor voştri, care fac mizerie în bucătărie, care vă fac să pierdeţi două ore ca să-i adormiţi sau care mânjesc podeaua cu întregul tub de gel, am vrea să vă prevenim în legătură cu un lucru important: faptul că vă merge aşa cum vă merge, că vă comportaţi la stres aşa cum vă comportaţi n-are nimic de a face cu copiii voştri. Pozna copilului e poate picătura care umple paharul, dar faptul că, anterior, paharul se umpluse până la buză cade în răspunderea voastră. Prin urmare, sarcina voastră, în calitate de mame, nu este să vă schimbaţi copiii, ca să intre în schemele voastre. Atunci la ce să fiţi atente? Unde să interveniţi? Ce să cercetaţi? De pildă, ideile voastre despre dragoste, reprezentările voastre despre fericire şi despre „ce se cade şi ce nu“, exigenţele pe care vi le impuneţi faţă de persoana voastră şi pretenţiile faţă de ceilalţi, ce reprezintă în mintea voastră noţiunea de „succes“, care e situaţia voastră profesională, cum vă gestionaţi timpul, precum şi relaţiile voastre cu anturajul, în genere. De-abia atunci veţi putea afla ce schimbări trebuie să operaţi în viaţa voastră ca să puteţi respira uşurate. Cum arată mulţimea de îndatoriri ce vă incumbă? Şi oare chiar trebuie să faceţi absolut toate aceste lucruri?

Depinde de voi să abordaţi în chip activ tot ceea ce vă secătuieşte de energie, tot ceea ce vă face să rămâneţi fără resursele necesare pentru a reacţiona cu moderaţie atunci când veţi fi confruntate cu următorul acces de furie din partea copiilor voştri. Ca să nu faceţi din ţânţar armăsar. Fiind lucruri imposibil de preîntâmpinat, puteţi aduce în reflecţiile voastre şi subiecte precum frica faţă de nou şi faţă de lucruri neştiute — ideea e cum să vă confruntaţi cu aceste lucruri fără să vă pierdeţi controlul.

Faptul că nu toate pot fi schimbate, acesta e lucru ştiut. Şi sunt multe lucrurile de acest fel. Însă acele circumstanţe ce (momentan) nu pot fi schimbate trebuie tratate după principiul: „Da, asta e! Cumva mă voi descurca eu!“ Deci ideea este să acceptaţi în chip conştient aceste provocări inconturnabile.

O existenţă clădită în chip conştient necesită, înainte de toate, o întrebare pe care trebuie să v-o puneţi în permanenţă: Cum vreţi să trăiţi? Iar a răspunde la această întrebare în mod onest şi raţional poate fi într-adevăr dificil. Nu în ultimul rând, şi din cauza faptului că multora dintre noi, încă din zorii copilăriei noastre, voinţa ne-a fost „desfiinţată“ printr-o serie succesivă de presiuni. În spatele acestei acţiuni nu s-a aflat vreo intenţie rea, ea s-a datorat educaţiei specifice practicate în ultimele decenii. În calitate de mame, sunteţi totuşi chemate să vă redescoperiţi voinţa, ţinând în acelaşi timp cont de cea a copiilor voştri. „A le respecta voinţa“ nu înseamnă să vă luaţi orbeşte după poftele lor sau ale altora. Ne referim aici la capacitatea de a tolera o voinţă străină, de a o accepta şi de a lăsa lucrurile „în voia lor“ atunci când această voinţă străină nu coincide cu propria voastră voinţă.

Suntem conştiente de faptul că am înfăţişat, cu acest prilej, un tablou în mare, cu caracter general. Dar am rămâne la suprafaţa lucrurilor dacă, în cartea de faţă, v-am recomanda trucuri şi tehnici pe care le-aţi putea aplica în caz de stres. Deoarece, pe această cale, nu obţinem schimbări profunde. Acestea necesită o scrutare lăuntrică şi o confruntare cu sine. Prin acest tip de confruntare, ar urma să vă vedeţi aşa cum sunteţi în realitate şi să meditaţi la modul în care vă comportaţi: „Ce fac aici? Vreau oare să fiu aşa? Cum mă comport? De ce ne vine atât de greu să schimbăm ceva din felul nostru de a fi? Cum am putea să acţionăm dacă ne eliberăm de angoasă? Care e preţul pe care trebuie să-l plătim după ce renunţăm la aşteptări? Suntem oare, într-adevăr, pregătite să facem acest pas?“ Această dezbatere interioară e necesară pentru a prelua răspunderea asupra persoanei voastre, precum şi asupra acţiunilor voastre, dar şi pentru a lua noi decizii. Mai e nevoie şi de o perspectivă curajoasă asupra mediului în care ne mişcăm, ca să putem pricepe cine sau ce ne-a modelat ori pervertit (şi ca să putem gestiona acele lucruri). Aceasta presupune că trebuie să încetaţi a idealiza trecutul, fiind necesar să identificaţi consecinţele cu efect durabil, de până în zilele noastre, rezultate din evenimentele şi experienţele trăite şi să constataţi în ce fel convingerile împărtăşite în familiile voastre sau dominante în trecut, care erau atunci considerate „normale“, acum nu vă mai sunt deloc prielnice.

Dacă, atunci când ne confruntăm cu furia sau cu alte emoţii neplăcute, rămânem la o înţelegere superficială, nu cercetăm mai adânc sau folosim metode rigide, care, pasămite, ar fi general valabile, noi vom funcţiona mai

departe „pe pilot automat“. Nu facem decât să optăm pentru o altă strategie, să apucăm pe o altă rută, fără să schimbăm nimic în interiorul nostru. Iar în cazul acesta nu suntem noi însene cele care-şi stabilesc, prin proprie voinţă, parcursul pe termen lung, ci dăm ascultare vocii amabile difuzate de GPS. Oricât de lăudabile am găsi momentele când mamele ţopăie, cântă sau numără de-a-ndărătelea de la zece când încearcă să facă rabat de la odihnă — şi credeţi-ne că le-am încercat, şi noi, pe toate —, suntem ferm convinse că este necesară o examinare unitară a condiţiilor voastre de viaţă, pentru a vă trăi, la modul conştient, maternitatea şi feminitatea. Şi pentru a vă simţi împlinite!

În paginile acestei cărţi vă aşteaptă două feluri de lucruri. În primul rând, vom examina situaţiile care aduc la suprafaţă episoade de furie maternă şi alte sentimente dezagreabile. Vrem să vă oferim anumite impulsuri pe care, treptat, voi le veţi putea transforma în deprinderi şi care sunt capabile să vă furnizeze un sprijin în situaţiile dificile. Vă punem la dispoziţie, ca să zicem aşa, un instrumentar, însă operatorul care le mânuieşte rămâneţi tot voi. Îndemnurile noastre vor conţine instrucţiuni pentru tehnici de meditaţie şi alte adjuvante utile, cu ajutorul cărora veţi reuşi să vă restabiliţi legătura cu propriul vostru corp. E tocmai primul lucru care se pierde în caz de stres. Apoi mai e nevoie de o frână şi de o resetare a trecutului până ce reuşiţi să rămâneţi centrate pe prezent.

În al doilea rând, vom trata acele subiecte amintite anterior: condiţiile voastre de viaţă şi, în primul rând, reţelele voastre de relaţionare. Ne vom îndrepta apoi atenţia asupra trăirilor şi oamenilor care au avut un impact asupra voastră, întrebându-ne dacă nu cumva în zona aceea s-ar afla anumite răspunsuri căutate de voi. E dificil să vă trataţi copiii cu calm în condiţii de stres, mai ales dacă reminiscenţele infantile din voi ţipă mai tare decât propriii voştri copii. Trăirile traumatice dure, petrecute pe vremea primei voastre copilării, se implantează adânc în memorie, nu revin cu uşurinţă la suprafaţă, dar nici nu pier din amintire. Şi tocmai în convieţuirea cu cei mici apar acei numeroşi declanşatori, capabili să actualizeze asemenea impresii. Vom mai arunca o lumină şi asupra relaţiilor voastre actuale. În ce împrejurări v-aţi întâlnit partenerul? Lucraţi în echipă? Frecventaţi cunoştinţe din plăcere sau din obligaţie? Ce „vampiri energetici“ vă însoţesc în existenţa voastră? Vrem să vă arătăm cum se configurează reţelele active de relaţionare

şi ce condiţii trebuie îndeplinite în acest scop. Ne vom mai ocupa şi de implementarea unor exerciţii pentru a vă inculca deprinderea de a refuza net anumite cereri, cărora nu vreţi să le daţi curs. Ne vine greu să ne dezamăgim apropiaţii. Totuşi e bine să preluaţi anumite sarcini doar când acestea nu vă obligă să vă negaţi propriile nevoi şi interese.

O atare examinare globală este, în opinia noastră, esenţială dacă ne-am propus obiectivul de a fi mai frecvent drăgăstoase şi de a rămâne cât de cât calme în condiţii de stres sau sub imperiul unor emoţii copleşitoare. Dar mai există şi un alt obiectiv, superior celui din urmă, în caz că urmărim să ne controlăm în chip conştient latura afectivă, fără a ne lăsa cu totul în voia pornirilor de moment. Fiindcă, atunci când apare o situaţie de urgenţă, marja de manevră a acţiunilor noastre scade către zero. Din acest motiv, este neapărat necesară alcătuirea unui „inventar de viaţă“ bazat pe trecutul nostru: numai dacă vouă vă e bine le va merge într-adevăr bine şi copiilor voştri. Luaţi seama la acest adevăr. Voi sunteţi importante. Faceţi din bunăstarea voastră o prioritate. Nu-i un act egoist, ci unul decisiv.

Numai dacă vouă vă e bine le va merge într-adevăr bine şi copiilor voştri.

Obiectivul propus nu poate fi atins dintr-odată. Rămâne deschisă chestiunea dacă, realmente, îl vom putea atinge vreodată. Tipul de conştientizare pe care îl întâlnim în parentingul conştient nu-şi poate avea sorgintea decât în inconştient. De aceea, depinde de calea pe care apucăm şi de procesul pe care vrem să ni-l propunem. Ceea ce vă putem oferi aici se referă la lucruri care nouă ne-au fost de folos sau — exprimat în termeni metaforici — „reţete“ pe gustul şi pe placul nostru. Îndemnul autoarelor către voi, mamele, este să vă alegeţi dintre acestea acea „reţetă“ care vă este potrivită. Încercaţi-o şi declaraţi-vă mulţumite de-abia după ce constataţi că vă este convenabilă.

În orice caz, în reţetă sunt cuprinse câteva ingrediente de neocolit, dacă vreţi să vă duceţi traiul în concordanţă cu modul pe care vi l-aţi propus: trebuie să puneţi capăt practicii de a-i pune pe alţii — pe copiii voştri, pe părinţii voştri, pe partenerii voştri — în mod automat pe primul plan, pentru a le da satisfacţie cu orice preţ. Va trebui să vă menajaţi, scrutându-vă propria persoană cu afecţiune şi consemnând semnalele de satisfacţie primite din

partea corpului vostru. Va trebui să vă permiteţi luxul de a comite şi greşeli, din care veţi putea trage învăţăminte. Veţi avea nevoie de un răgaz în care să vă preocupaţi exclusiv de voi şi de un timp liber pe care să vi-l dedicaţi (fie şi însoţite).

Condiţia de părinte presupune un proces, un drum care ia fiinţă pe măsură ce păşiţi pe el. Parentingul şi relaţionarea se asimilează prin practică, după zicala „văzând şi făcând“[6]. Chiar şi lectura cărţii de faţă face parte din program. Urmaţi un drum împreună şi totodată în paralel cu copiii voştri care, cu acest prilej, învaţă, la rândul lor, cum se poate trece prin viaţă. Apoi îşi vor găsi — mai devreme decât vă închipuiţi voi — propria lor cale. Vor creşte mai mult decât voi şi vă vor întrece, beneficiind de experienţa de viaţă dobândită de la voi.

Informații: ajutor psihoterapeutic

Este cazul să vă avertizăm că recomandările cuprinse în prezenta carte vă pot solicita într-atât, încât este posibil să vă împingă către atingerea limitelor. De aceea, noi considerăm că ar fi înțelept și necesar să apelați la sprijinul unui psihoterapeut sau consilier-psiholog dacă veți avea senzația că sunteți depășite de situație și că nu vă puteți descurca singure.

Cum puteți utiliza sfaturile din carte

Cartea aceasta spune răspicat: „Trageți învățăminte din paginile mele!“ Conține numeroase îndemnuri, exemple, idei și exerciții care așteaptă să fie consultate de voi și, pe alocuri, completate prin propriile voastre experiențe materne. Ne-am bucura să știm că v-a devenit o însoțitoare credincioasă în materie de parenting:

• Dacă doriți, țineți la îndemână un creion sau un pix. Un creion e preferabil, fiindcă vă puteți șterge răspunsurile cu radiera dacă pe viitor le veți revizui, odată ce veți fi învățat să răspundeți altfel la diverșii stimuli (în urma schimbărilor petrecute în starea voastră de spirit sau după ce au survenit modificări în condițiile de viață). Dacă nu vreți să le treceți direct în paginile cărții, achiziționați-vă un caiet. În felul acesta, dacă doriți, veți putea împrumuta cartea și altora.

• Rămâneți receptive. Examinați în mod critic enunțurile noastre și nu vă sfiiți a cere lămuriri. Vă încurajăm, când răspundeți la chestionarele noastre, să vă consemnați cele mai personale și intime gânduri și preocupări!

• Nu vă grăbiți, dați-vă timp pentru a asimila îndemnurile noastre. Noi ne-am dat osteneala ca toate ilustrațiile din carte să fie pe înțelesul tuturor, să le detaliem corespunzător pentru a fi pricepute de orice părinte și pentru ca aceștia să nu fie nevoiți să apeleze la un expert pentru descifrarea lor. Să n-aibă nevoie de ajutor specializat nici atunci când ne referim la dinamica relațională sau când descriem activitatea cerebrală. Însă parcurgerea sfaturilor din carte poate reprezenta o provocare pentru voi atunci când se fac recomandări privind practica introspecției, când se pune problema de a vă verifica punctele de vedere și de a vă clarifica dinamica relațională.

Totul în viață se rezumă la întâlniri. De aceea, cartea de față nu reprezintă decât o piesă de puzzle în făurirea vieții voastre. Este o scrutare a experiențelor noastre și a valorilor în care credem, pe care vi le împărtășim cu plăcere. În acest scop am diseminat în mediile sociale clipuri (în limba germană) cu workshopurile noastre despre valori și parentingul conștient. Dacă doriți să cunoașteți mai multe din scrierile noastre asupra parentingului conștient și asupra orientării relaționale, consultați secțiunea „Cine suntem“

de la Anexe. Acolo descriem cum am ajuns la concepţiile noastre.

Vă dorim tot binele din lume şi vă urăm ca, parcurgând această carte, să vă îmbogăţiţi cunoştinţele!

Know your Trigger[7]: Ce vă stârnește furia?

Câteodată, copiii ne fac dificultăți nouă, adulților. În procesul de creștere există multe lucruri de observat, de învățat și de descoperit. Și, din păcate, setea de descoperiri și voința copilului nu coincid întotdeauna cu închipuirile și planurile părinților. Cu cât suntem mai detensionate, cu cât ne cunoaștem mai bine și cu cât ducem o existență mai autonomă, cu atât sunt mai mari șansele de a reuși să depistăm soluții convenabile ambelor părți. Într-o ordine strict pragmatică, cu cât suntem mai independente, cu atât izbutim să ne flexibilizăm mai adecvat programul de lucru. Dacă câștigăm timp prin înscrierea copiilor la grădiniță sau la școală, nu mai există, poate, niciun motiv să ne sculăm cu noaptea-n cap. Dacă întreținem relații armonioase cu partenerul sau cu alți adulți, aceștia ne scutesc, pe cât se poate, de anumite sarcini și, prin aceasta, ne susțin. Chiar dacă acești factori secundari nu reprezintă argumente suficiente pentru a ne sugera imaginea unei existențe împlinite, totuși ei ne ușurează munca.

Însă, în multe familii, aceste lucruri se află doar la stadiul de deziderat. În loc de detensionare și autonomie, aveți parte, prin urmare, de mai mult stres și de o dependență pronunțată față de ceilalți, cu care va trebui să vă acomodați. Poate ați crescut într-un mediu în care era vital să vă adaptați și să faceți compromisuri însemnate, iar contactul cu voi însevă, această legătură însemnată, s-a pierdut pe drum.

Oricare va fi fost proveniența factorilor favorizanți pentru apariția stresului la nivel individual, aceștia relevă un singur lucru: răbdarea voastră de mame, pusă la încercare de multiplele presiuni exercitate asupra voastră și de nenumăratele poveri pe care trebuie să le purtați pe umeri, este firavă, iar ața se rupe unde-i mai subțire. Ținând cont de toate situațiile care vă provoacă furia, viața copilului în preajma voastră se transformă într-un adevărat chin.

Am întrebat unele mame cu ce ocazie se enervează cel mai ușor. Am dori să vă împărtășim răspunsurile lor, poate vă veți regăsi într-unul din ele. Dacă

doriți, bifați răspunsul adecvat vouă, iar dacă nu corespunde nimic din ce-i expus, completați cu ce trebuie lista de mai jos a declanșatorilor.

În cele ce urmează, vom analiza pe scurt anumite dinamici, convingeri și așteptări implicite, ce se desprind din variata listă și vom face unele recomandări de început, menite să pună în evidență noutatea problematicii, înainte de a releva în continuare o serie de aspecte de adâncime.

Exerciţiu: Ce ne provoacă furia

Devin furioasă dacă/atunci când…

↗ copilul meu îşi aruncă jucăriile.

↗ copilul meu urlă.

↗ copilul meu se joacă cu mâncarea.

↗ copilul meu strică un lucru la care ţin.

↗ copilul meu nu-şi strânge lucrurile, iar dezordinea mi se pare insuportabilă.

↗ copilul meu exagerează, sărind calul.

↗ copilul meu dă în mine și nu încetează, cu toate că-l rog.

↗ copilul meu nu vrea să stea în căruț.

↗ copilul meu se împotrivește prin toate mijloacele să adoarmă.

↗ copilul meu mă lovește peste obraz.

↗ copilul meu mă minte.

↗ copilul meu este nerecunoscător.

↗ copilul meu refuză ferm să facă compromisuri.

↗ copilul meu nu-mi dă ascultare, deși l-am rugat să o facă.

↗ copilul meu își dorește să mănânce ceva anume, dar apoi refuză să înghită mâncarea dorită anterior.

↗ copiii mei strigă întruna „Mamă, mamă, mamă!“.

↗ copiii mei se ceartă între ei.

↗ ambii mei copii îmi cer ceva în acelaşi timp.

↗ copilul cel mare îi face rău frăţiorului mai mic.

↗ soţul nu mă ia în serios.

↗ soţul îmi răstălmăceşte vorbele.

↗ mi se spune să nu mai fiu atât de „stresată“.

↗ mai multe persoane trag de mine în acelaşi timp.

↗ nimeni nu ascultă ce spun.

↗ altcineva ia decizii în privinţa mea.

↗ cineva pretinde de la mine ceva, pe baza unor acuzaţii ticluite şi nefondate.

↗ sunt obosită.

↗ mi-e foame.

↗ sunt ignorată.

↗ ţipă cineva la mine.

↗ mă chinui să muncesc.

↗ cineva din preajma mea devine prea zgomotos.

↗ nu mă simt bine.

↗ sunt surmenată și fără perspectiva unui ajutor din partea cuiva.

↗ mă așteaptă mai multe treburi deodată (multitasking).

↗ prezența mea nu este percepută.

↗ am prea puțin timp pentru mine.

↗ ceva nu iese după planul meu.

↗ îmi sunt înșelate așteptările.

↗ străduințile mele nu sunt apreciate.

↗ n-am loc de întors.

↗ zic de mii de ori ceva şi totuşi nu mă fac auzită.

↗ îmi roiesc prin minte o mulţime de gânduri.

↗ trebuie să-mi petrec timpul în compania soacrei mele.

↗ îmi dau toată osteneala, însă lucrul ieşit din mâinile mele nu este considerat suficient de bun.

↗ mă simt neajutorată, după ce toate încercările mele s-au dovedit zadarnice.

Completările voastre:

Acum aveţi în faţa ochilor motivele enervării voastre. Următoarea întrebare pe care am dori să v-o punem este: „De ce?“ De ce vă enervează un anumit lucru? De ce reacționați la acel trigger? Scopul exercițiului este să meditați asupra problematicii și, în mod ideal, să depistați spontan câteva soluții.

Exerciţiu: Ce vă stârneşte furia?

– Mă înfurii când/dacă

– Fiindcă în acea situaţie eu mă temeam/aşteptam/speram că

– Ceea ce mi-aş dori în clipa de faţă este

– Pot să acţionez în următorul fel ca să-mi procur acel lucru, respectiv să mi-l asigur:

Ceea ce reiese din cele câteva răspunsuri este însemnătatea anumitor nevoi personale (de bază) şi faptul că tindem a ni le satisface în chip îndestulător:

• Mă înfurii când mi-e foame.

• Mă înfurii când sunt obosită.

• Mă înfurii când nu mi-e bine.

Când ne este foame sau când suntem obosite, este foarte dificil să rămânem conștiente și raționale; consecința: facem din țânțar armăsar. Prin urmare, trebuie să mâncăm ceva sau să ne odihnim. Oricât de simplu ar suna, faptul ascunde un pilon de bază, esențial al parentingului: în calitate de adulte, suntem responsabile de satisfacerea nevoilor noastre de bază. Și voi sunteți importante! Acordați atenție persoanei și bunăstării voastre. Verificați-vă prioritățile: nu cumva grija pentru bunăstarea altora trece înaintea bunăstării voastre personale? În capitolul despre îndatoriri chestiunea este tratată pe larg.

Exerciţiu: Să ne revizuim aşteptările — oare şi alte persoane ne înfurie la fel de tare precum copilul?

Puteţi să verificaţi, pe baza repertoriului de factori declanşatori ai furiei (a se vedea mai sus), dacă nutriţi faţă de copiii voştri alte dorinţe, aşteptări sau temeri decât faţă de celelalte persoane apropiate. V-aţi mai enerva dacă, în propoziţiile propuse în exerciţiul de mai sus, în loc de copil ar figura partenerul sau părinţii voştri? Ori cea mai bună prietenă? Lucru acesta schimbă oare ceva în atitudinea voastră? De exemplu:

– Vă enervaţi când partenerul vostru cere cu insistenţă să mănânce un anumit fel, iar apoi refuză să-l mai mănânce?

– Vă enervaţi dacă mama voastră se amestecă într-o anumită chestiune care vă priveşte?

– Vă enervaţi dacă

Formulaţi şi alte enunţuri şi reflectaţi un timp asupra lor.

Mamele care au răspuns la chestionarul nostru au toate un lucru comun în răspunsurile lor: prin furia lor, ele „se luptă“ cu realitatea, adică se bat cu un

lucru existent, în loc să se confrunte cu situaţiile din actualitatea imediată şi să caute soluţii. În multe dintre răspunsuri se întrevede şi teama faţă de viitor sau faţă de faptul că anumite situaţii din trecutul lor (din copilăria proprie) s-ar putea repeta.

Din alte răspunsuri, reiese prezenţa unor aşteptări înşelate şi, foarte frecvent, pretenţia ca cei mici să se poarte în aşa fel încât mamei să-i meargă bine. În mod repetat, se notează incidenţa fuziunii emoţionale, a dependenţei emoţionale, ilustrate de mottoul: „Eu mă simt bine numai când tu...“:

• Mă înfurii când copilul meu nu-şi strânge lucrurile, considerând că este prea dezordonat.

• Mă înfurii atunci când nimeni nu acordă atenţie spuselor mele.

• Mă înfurii când îmi dau toată osteneala să fac ceva, iar ceilalţi consideră că acel lucru n-a fost suficient de bun.

Să însemne oare că pruncii noştri ar trebui să se schimbe numai ca să ne meargă nouă (mamelor) bine? În opinia noastră, nu trebuie să ne lăsăm ghidate, în calitate de mame, de o atare concepţie. Nu acesta poate fi răspunsul corect. Prin urmare, este necesar să dobândim puterea de a decide pentru noi şi să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră stare de bine. Atâta vreme cât starea noastră de bine depinde de alţii, suntem, la rândul nostru, dependente de ceilalţi. Iar dacă răspunderea pentru fericirea noastră cade pe umerii copiilor noştri, lucrul va fi fatal atât pentru dezvoltarea lor emoţională, cât şi pentru bunăstarea lor.

Trebuie să interpretăm pornirile noastre agresive ca pe un semnal că nu ne merge bine. Ce faceţi ca să vă meargă mai bine? Ce puteţi face în această

privinţă, voi, care sunteţi adulte? Porniţi în căutarea de soluţii. De pildă, când nu puteţi să vă culcaţi copilul, fiindcă în jurul vostru se agită alţi trei prunci, implicaţi-l şi pe partenerul vostru în acţiunea respectivă sau pe altcineva care vă poate sprijini. Aceasta reprezintă o soluţie pentru o singură problemă. Oricare ar fi obligaţiile voastre personale, căutaţi soluţiile adecvate de care aveţi nevoie. „Nevoia te învaţă“, se spune, dar, concret vorbind, ce anume vă învaţă? În capitolul corespunzător vom adânci problematica declanşatorilor de stres şi a resurselor prin care îi puteţi combate.

Vă enervaţi când vi se reproşează că deveniţi extrem de „stresate“ când cineva ridică pretenţii injuste faţă de voi? Este, într-adevăr, neplăcut. Acest sentiment pe care vi-l inspiră adulţii din cercul apropiat aţi putea să-l întoarceţi în favoarea voastră, întrebându-vă dacă nu cumva aveţi, la rândul vostru, aceleaşi aşteptări exagerate de la copilul vostru. Caz în care ar trebui să renunţaţi la ele. Oamenii care vă judecă pentru că sunteţi „prea tensionate“ se bagă prea tare în sufletul vostru, încălcându-vă intimitatea. Lucrul acesta nu numai că vă poate înfuria, dar este şi deprimant, împovărându-vă raporturile cu copiii şi cu alte persoane importante pentru voi. În expunerile noastre despre „cercurile de cunoştinţe“, dinamicile relaţionale şi „desprinderea de sub tutela părinţilor“ veţi găsi şi alte recomandări în acest sens.

Informații: Respectul reciproc

Relația bazată pe respect reciproc este un concept lansat de terapeutul danez de familie Jesper Juul, fondatorul organizației FamilyLab. Acesta pledează pentru valorizarea egală a tuturor membrilor familiei, statut care ar prezerva demnitatea și integritatea personală a fiecăruia, asigurând totodată și respectarea demnității celorlalți. Relațiile bazate pe respect reciproc se referă la raporturile dintre două persoane, cu rol de „subiecți", în care niciunul nu-și arogă vreo superioritate asupra celuilalt și în care niciunul dintre ei nu-l „instrumentalizează" pe celălalt. Atitudinea uzuală nu este nici autoritară, nici permisivă. În cadrul relațiilor bazate pe respect reciproc se ia act, tratându-le cu seriozitate, de nevoile, dorințele și convingerile celuilalt. „Respectul reciproc ia în considerare și ține cont de dreptul fundamental al omului de a se bucura de un tratament demn."[8]

Dorim să mai facem o singură remarcă legată de factorii declanșatori ai furiei, înainte de a ne consacra emoțiilor voastre. Doi dintre trigger-ii descriși tind să pară asemănători, însă se deosebesc fundamental:

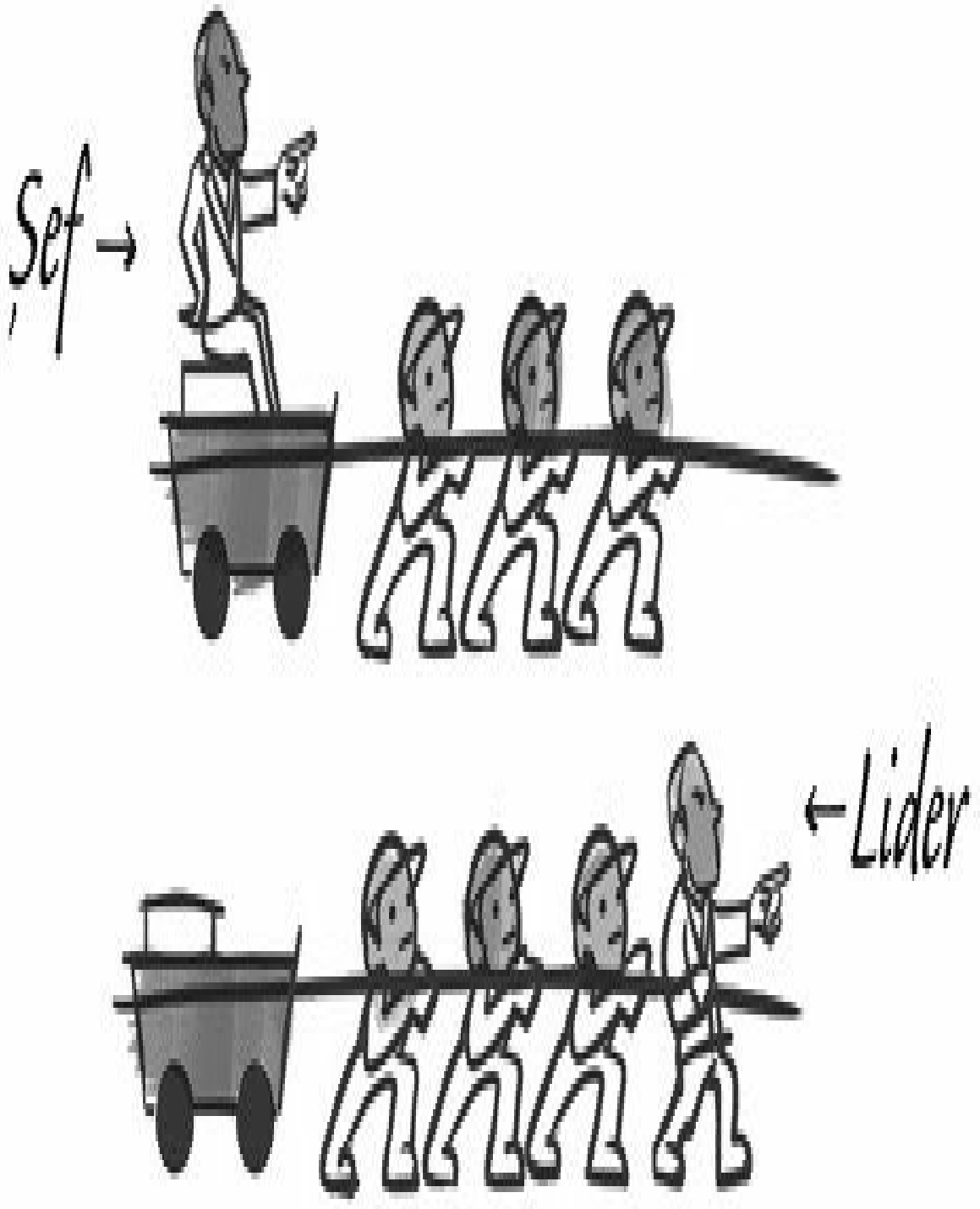
• Mă înfurii când copilul dă în mine și nu încetează, deși îl rog să o facă.

• Mă înfurii atunci când copilul nu mă ascultă, cu toate că-l rog pe un ton calm.

Dacă cel mic vă lovește, înseamnă că acesta a fost modul său de exteriorizare de care a dispus în acel moment. În astfel de situații este lipsit de sens să vă

rugaţi copilul să înceteze, fiindcă n-are la îndemână o altă modalitate de exprimare. Îngrijiţi-vă de siguranţa voastră şi întrebaţi-vă cum puteţi „interpreta“ gestul copilului: E furios pe voi sau mai degrabă pe o altă persoană? A fost cumva asuprit de cineva? De cine? Nu jucaţi, eventual, rolul de paratrăsnet?

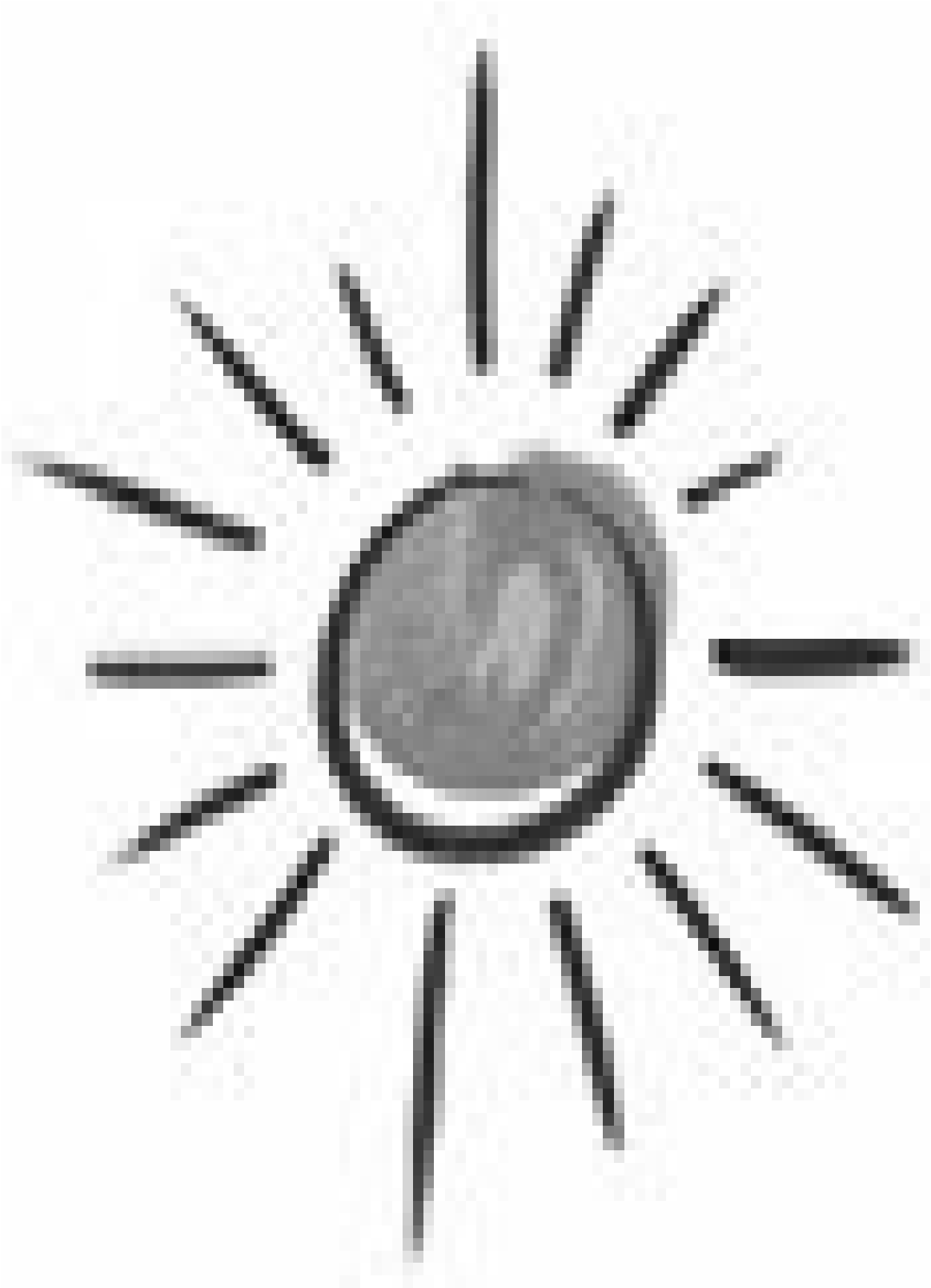
Dacă un copil nu vă „ascultă“, deşi îl rugaţi frumos, acest fapt survine fiindcă a asimilat lecţia potrivit căreia, la o rugăminte se poate răspunde printr-un „da“ sau printr-un „nu“, iar copilul vostru s-a decis să vă refuze. Însă ceea ce-i cereţi este să fie ascultător, chiar dacă vă camuflaţi exigenţa sub forma unei rugăminţi. O pilulă amară rămâne amară chiar dacă o pudraţi cu zahăr, cu toate acestea, copilul vostru tot nu vrea să o înghită. Nivelul aşteptărilor voastre poate fi testat în momentul când transferaţi această cerinţă asupra altei persoane, ceea ce ar putea fi formulat la modul următor: „Mă înfurii dacă prietena mea cea mai bună nu-mi dă ascultare“. Aveţi cumva pretenţia ca prietena să vă dea ascultare, să facă tot ce-i spuneţi? Probabil că nu. Atunci de ce o pretindeţi de la copilul vostru? Dacă vreţi să trăiţi după principiul respectului reciproc, făcând din copil un egal al vostru (în ce priveşte valoarea şi demnitatea lui), pretenţia ca el să fie „ascultător“ nu-şi găseşte locul. Ar putea să se dovedească dificil pentru voi, fiindcă ar trebui să asimilaţi o nouă modalitate pedagogică de a relaţiona cu copilul vostru, modalitate pe care, probabil, n-aţi cunoscut-o în copilăria voastră. Contează, aşadar, să lucraţi la felul în care vă ghidaţi copilul şi să reflectaţi la alternative educative, pentru a-l face pe copil să vă „urmeze“ din proprie iniţiativă.


Şef →
← Lider

Există o distincție esențială pe care copilul este capabil să o facă între ipostaza de „șef“ care comandă și ordonă și aceea de „lider“ care te îndeamnă cu căldură să faci un anumit lucru, folosindu-se de propriul său exemplu. Copilul, ar putea el, oare, să vă urmeze exemplul? Dar voi, la rândul vostru, știți în ce direcție s-o apucați?

Când nu mai ești în contact cu propriile emoții: țipete și reprimare

Să examinăm modul în care Susanne se comportă cu fiica ei, Sophie[9]. De curând, fetița de trei ani a fost dată la grădiniță, fiindcă Susanne și-a reluat activitatea. Reintrarea în viața profesională i-a priit, însă programul strict de lucru, toate obligațiile suplimentare, trezirea în zori și stresul din prima parte a zilei este împovărător atât pentru ea, cât și pentru fiica ei.



Exemplu: Susanne şi Sophie

Până acum, Sophie fusese obişnuită ca dimineaţa să-şi ia în tihnă micul dejun şi să asculte, în lectura Susannei, una din cărţile ei favorite sau să-şi exerseze îndemânarea, făcând o jucărioară frumoasă din hârtie sau pânză. Câteodată avea voie să se uite la televizor, atunci când Susanne voia să-şi soarbă în liniște cafeaua.

În prezent, timp de cinci zile pe săptămână, lucrurile iau o altă turnură. Ritmul s-a accelerat: deșteptarea („Nu mai putem lenevi în pat, fiindcă, în curând, trebuie să ieșim pe ușă.“), micul dejun („Mănâncă, te rog, repede, fiindcă nu putem lua cu noi ceea ce-ţi rămâne în farfurie.“), spălatul pe dinţi („E musai, pentru ca omuleții-carie să nu-ți pape dinţișorii.“), îmbrăcatul („Nu contează dacă puloverul e albastru sau verde, trage-l, pur și simplu, pe tine.“), mersul la toaletă („Du-te la closet, ca nu cumva să te apuce pe drum, când suntem în mașină.“), apoi, gata, începe programul zilei din afara casei. Sophie nu prea are chef să dea curs unora dintre aceste operațiuni, cu toate acestea nu se împotrivește. Însă când vine vremea să se încalţe, începe să se răţoiască, sătulă fiind să se mai supună ordinelor mamei: nu vrea să-şi pună tenișii în picioare, ci, dimpotrivă, dorește să poarte sandalele roz! Gata cu nenumăratele „da“-uri spuse pe nemestecate!

Susanne e stresată, ele sunt în întârziere. În douăzeci de minute trebuie să fie la grădiniță. Ea-şi face o socoteală: „Cât timp ne ia drumul cu maşina? O, nu, mai trebuie să găsesc şi unde să parchez. Ultima oară era un loc liber după colţ“.

Sophie intervine, întrerupându-i cugetările şi aducând-o la realitate: „Nu! Eu nu vreau!“

Susanne răspunde nerăbdătoare: „E prea răcoare pentru sandale! Pune-ţi tenişii! Dar ştii ce-o să fac? Am să ţi-i pun eu!“

Ia un pantof şi apucă piciorul Sophiei, dar aceasta începe să vocifereze: „Nu! Nu vreau!“

Susanne aruncă pantoful, izbindu-l cu zgomot de podea, şi se pune pe urlat: „Atunci nu te mai încalţi cu nimic! Ce prostie, dar ce-ţi închipui! Eu, una, plec!“

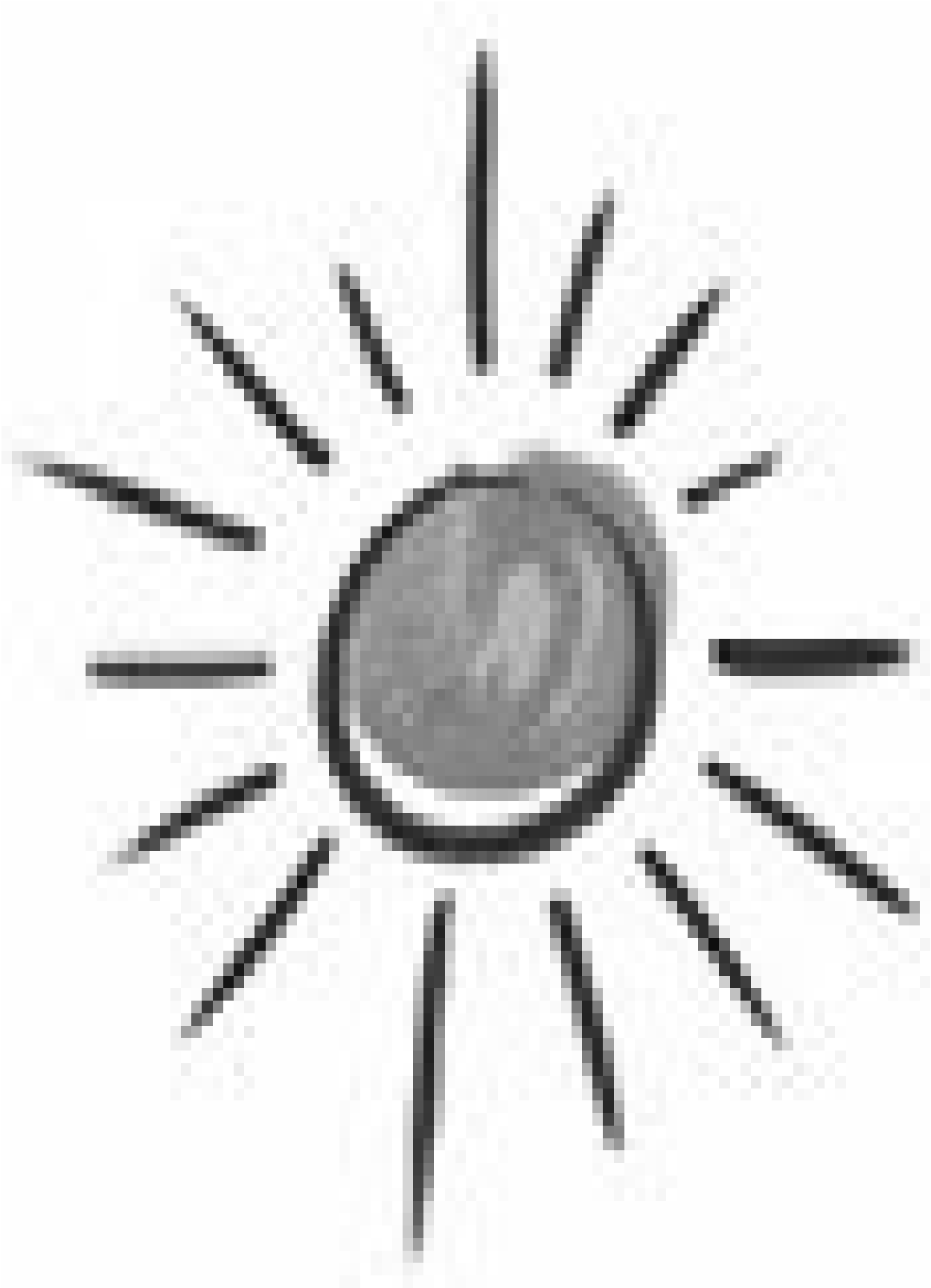
Sophie se sperie şi izbucneşte în lacrimi.

În timp ce se întoarce şi iese pe uşă, Susanne se plânge cu voce tare ce necaz e să ai o fiică atât de încăpăţânată. Nu-şi dă seama ce face şi nu realizează că potopul de cuvinte care rănesc au ajuns, cât se poate de răspicat, la urechile fetiţei.

În scurtă vreme, Susanne îşi revine, întrebându-se cum de fusese posibil să se petreacă un atare incident şi se simte prost, regretându-şi enorm vorbele aruncate la mânie. Nu era în intenţia ei să ridice glasul! Nu doreşte să fie o mamă de genul acela! Doar îşi iubeşte copilul. Însă, mult prea des, îi scapă

asemenea episoade de nervozitate nestăpânită. Furia o cuprinde cu totul și o mătură ca un val ce-i taie respirația.

Modul în care emoțiile pot fi gestionate într-un mod inadecvat se poate vedea și în exemplul oferit de relația Elizei cu fiul ei de cinci ani, Max. Eliza se străduiește din răsputeri să fie o mamă bună. În munca ei de educatoare de grădiniță, pune mare preț pe buna relaționare cu cei aflați în grija ei, iar de când a devenit mamă îi dăruiește fiului ei multă dragoste, făcând din el centrul preocupărilor ei: „Ai nimerit bine unde-ai nimerit!“, obișnuiește să-i spună. În domeniul educativ, pune, în mod expres, accentul asupra faptului ca voința, precum și personalitatea copilului să fie respectate, iar nevoile sale să fie pe deplin satisfăcute. Și trăiește cu teama de a nu greși.



Exemplu: Eliza şi Max

Este ora 6:30, într-o dimineaţă de sâmbătă. Max intră în dormitorul părinţilor şi vrea să se urce în patul lor. Eliza suspină ostenită, zicând: „Vino, e sfârşit de săptămână, să mai lenevim niţel!“ Destul de curând, soţul ei, Eric, se va simţi stânjenit. Se ridică din pat ca să pregătească micul dejun. Eliza ține să mai stea puțin întinsă și să se relaxeze.

Însă Max ar dori să se joace. Începe s-o zguduie pe Eliza de umeri: „Hai, mamă, scoală-te!“

Ea trage adânc aer în piept şi-l roagă: „Max, mai lasă-mă să mă odihnesc un pic!“

Dar Max nici nu se gândește la așa ceva și prinde a striga: „Mamă, mamă, mamă!“

Eliza îşi ține ochii închişi. Max e din ce în ce mai insistent. Vorbește mai tare. Se pune de-a curmezişul şi începe s-o împingă pe Eliza cu picioarele spre marginea patului: „Hai, scoală-te! Scoală-te! Scoală-te!“ Bruscarea o face pe Eliza să-şi piardă cumpătul. Îi vine să plângă, să urle, să dea în ce nimerește! Spumegă în sinea ei, iar gândurile i se bat cap în cap. Se străduiește să rămână calmă. Tot ceea ce citise anterior despre educația orientată spre nevoile copilului îi vine în minte, așa că ajunge la concluzia că Max vrea să

se joace cu ea. „E nevoia resimțită de el. Dar nu mai rezist! O, Doamne, dar nu mi-e îngăduit să gândesc în felul ăsta! Să trag aer în piept, să respir adânc! Fir-ar să fie, mă doare când mă lovește! Îmi vine să-l sugrum! Să trag aer în piept, să respir adânc!“

Și Max continuă s-o împingă. Mai departe, fără oprire. Și Eliza înghite.

Să vedem ce se petrece în scena descrisă. Aparent, Max așteaptă cu înfrigurare un soi de reacție din partea mamei. Ca și cum ar fi vrut să întrebe: „Mamă, unde ești?“ Ce mijloace ar mai putea să folosească pentru a o scoate pe Eliza din pasivitatea ei? Să nu uităm, eficiența propriilor acțiuni depinde de răspunsul la întrebarea: „Cum pot să-l pun în mișcare pe celălalt?“ Dar ce legătură are chestiunea asta cu voi? Eliza nu vrea să procedeze într-un mod greșit. I-e teamă să antameze un conflict, deși s-a văzut amestecată, fără voia ei, într-unul. Nu vrea ca, prin reacția ei, să pună în pericol relația cu fiul ei, însă nu observă că pasivitatea ei („o face pe moarta“) constituie, prin însăși natura ei, o reacție. Așa că-și înghite mânia. Într-un fel sau altul, reușește să și-o reprime. Se ferește a se lăsa contaminată de pornirea ei firească. Însă procedând așa, își barează facultatea de a percepe momentul prezent și refuză implicit să ia act de prezența lui Max.

Chestiunea care se pune nu este să îndurăm fără crâcnire comportamentul copilului, ci să reacționăm în mod proporțional, în funcție de gravitatea manifestărilor sale.

S-ar putea ca, în copilăria ei, Eliza să-și fi format convingerea că, pentru a „supraviețui“ în sânul familiei, e necesar să-și reteze voința și să pună cât mai puține la suflet. De vreme ce fusese pedepsită de câte ori își exteriorizase furia, voința și indignarea — poate și din cauza faptului că părinților ei le-a fost teamă să stimuleze preaplinul ei afectiv sau pentru că ieșirile ei îi călcau pe nervi sau pentru că n-aveau nicio idee cum ar trebui să reacționeze la

manifestările ei —, Eliza și-a amputat, ca să ne exprimăm metaforic, acele componente ale personalității ei, secționându-le ca și cum ar fi fost niște felii de tort. Și le-a ferecat într-o cutioară, așezând-o într-un dulap aflat în ungherul cel mai întunecos din pivnița pe care a închis-o cu șapte lacăte. În acea cutie se înșiruie toate trăsăturile personalității ei de care a trebuit să se despartă în cursul existenței pentru a fi acceptată într-un grup social (familia), dar și pentru a se face iubită. Prin apariția sa pe lume, Max va avea grijă ca Eliza să caute cheia pentru a putea scormoni în acea cutioară multă vreme ferecată. El vrea s-o ajute să-și recapete simțirea, în deplinătatea ei: el „cooperează“, în sensul prescris de Juul (vezi mai jos rubrica de „Informații“), făcând tot posibilul să o împingă la disperare și să o supere îndeajuns pentru a-i provoca o reacție similară unei erupții vulcanice, ceea ce va induce și o detensionare la nivelul lui Max. Însă, atât timp cât Eliza nu se confruntă cu o analiză interioară, acest „joc“ se va repeta la nesfârșit. Chestiunea care se pune nu este să îndurăm fără crâcnire comportamentul copilului, ci să reacționăm în mod proporțional, în funcție de gravitatea manifestărilor sale.

Informaţii: Cooperarea copilului

După Juul, „cooperarea copilului“ înseamnă că cel mic reacţionează la stimulii transmişi de comportamentul părinţilor, ceea ce pune în evidenţă diverse probleme, inhibiţii, trăiri inconştiente sau deficite: „Reacţionez la felul în care trăieşti şi mă adaptez în consecinţă. Îţi copiez comportamentul şi sunt la fel de stresat ca şi tine sau procedez în chip contrar şi-mi îngrop dorinţele în mine, ca să nu te enervez“. În ambele ipostaze, purtarea copiilor este o reacţie faţă de felul de a fi al părinţilor şi nu este ceva ce apare spontan, din propria lor iniţiativă, ci constituie modelul pentru sfera lor acţională şi de viaţă.

Comportamentul copiilor reprezintă un indiciu că ceva nu e în regulă. Problema poate ţine de o situaţie anume, cum este în cazul Sophiei care vrea să se elibereze de sub o tutelă percepută ca fiind exagerată. S-ar putea ca, uneori, Max să fie pur şi simplu prost dispus şi, privind în jur, să dea peste mama lui. Nimeni nu poate fi „dispus“ la orice oră să se lase antrenat în iniţiativele altuia şi să afişeze, cu acel prilej, o perfectă bunădispoziţie şi indulgenţă. Ar fi deci la fel de absurd să acceptăm sau să pretindem un atare lucru de la copiii noştri.

Dacă asemenea diferende apar în mod repetat, avem de a face cu nişte „conflicte nesănătoase“. Acestea, pentru a se manifesta, necesită canalele de exteriorizare ale vieţii cotidiene, însă motivaţia lor provine dintr-o altă zonă. Mai clar, dacă apar certuri la încălţatul pantofilor, nu pantofii reprezintă problema. Dacă, într-o familie, spălatul pe dinţi este văzut de toată lumea drept o obligaţie incredibil de agasantă, cauza nu este operaţiunea igienică propriu-zisă. Apoi mai există o neînţelegere. Este important să facem această distincţie, pentru a oferi educaţie într-un mod responsabil: conflictele par să-şi aibă sorgintea în preaplinul de energie înmagazinat de copil sau ele se trag din faptul că fie voi, fie copilul vostru aţi anticipat în mod diferit ceea ce

urmează? Sau există indicii pentru o hibă mult mai profundă? În acest caz, se poate oare ca cel mic să fi intuit cu claritate un lucru de care nu sunteți conștientă și la care vrea să vă facă atentă?

Cu toate că, la prima vedere, comportamentul Elizei s-ar deosebi de departe de cel al Susannei, în fond, atitudinea lor se reduce la faptul că amândouă sunt incapabile să-și gestioneze emoțiile „dezagreabile“, nu sunt în stare să se autoanalizeze cu atenție și să-și stăpânească sentimentele, să le controleze și, în consecință, să acționeze în mod conștient.

Indiferent dacă vă exteriorizați mânia urlând sau dacă v-o reprimați, înghițind ponoasele, să spunem că procesul de gestionare a emoțiilor este un imens șantier. Iar dacă voi vă veți simți depășite de propriile voastre emoții, va trebui să începeți prin a examina situația cu luare-aminte. În acest scop, va trebui să căutați „hiba“ nu la copilul vostru, ci să vă evaluați propria voastră prestație, în căutarea cauzelor acesteia. Odată ce ați depistat cauzele, puteți începe să vă schimbați modul de viață. Aceasta este o latură a problemei. O altă latură s-ar referi la deciziile ce se cer luate pe moment, atunci când veți fi implicate în situații dificile de relaționare cu copilul vostru. Neurologul și psihiatrul austriac Viktor E. Frankl a afirmat că ceea ce ne conferă statutul de om este modul în care reacționăm la stimulii externi. Veți reuși voi, oare, să apăsați pedala de frână atunci când sunteți ghidate de pilotul automat al rutinei? Sunteți dispuse să încercați căi noi, ca să vă autoevaluați cu precizie și pentru a decide, în cunoștință de cauză, asupra acțiunii de urmat în imediat?

Susanne trebuie să învețe să-și cunoască corpul și să sesizeze semnalele trimise de acesta. Trebuie să se stăpânească atunci când o cuprinde un acces de furie și să întărească legătura cu propriul ei corp. Și Eliza trebuie să ajungă la „simțire“, să ia act de faptul că de capul ei atârnă, într-adevăr, restul corpului și să-l utilizeze integral, pentru a dobândi siguranță, ca și pentru a restabili „conectarea la sine“. Acesta este un concept extras din așa-numita metodă a „prim-ajutorului emoțional“[10], dezvoltată de Thomas Harms, specialist în psihoterapie corporală. El descrie o stare prin care părintele este stăpân pe sine, relaxat și bine fixat în corpul său, încât să poată coregla emoțiile copilului. (Vezi, pe larg, și mai jos secțiunea „Coreglarea, autoreglarea și reglarea externă“.) În caz că ambele mame ar fi mai bine

conectate la sine, ele ar fi capabile să testeze, dintr-o perspectivă secundă, dacă emoțiile lor sunt pricinuite de o situație ce se desfășoară aici și acum sau dacă nu cumva ele țin de o reminiscență ieșită la suprafață din propriul lor trecut. Procedeul n-are însă sorți de izbândă în cazul în care ele se pregătesc de luptă sau de fugă, ori dacă fac pe „moartele-n păpușoi“.

Când devenim părinți — mai ales ai unui prim copil — este timpul să învățăm metoda prin care ne putem gestiona emoțiile, fără a le mai reprima sau a le descărca într-un mod incontrolabil asupra celorlalți. De-abia atunci putem deveni o persoană matură și influentă în ochii copiilor noștri, un model ce-și exprimă fără teamă nevoile, aspirațiile și ideile. Și toate acestea în timp ce ne asumăm răspunderea pentru relaționarea cu copiii noștri, cu propriile noastre emoții, precum și cu persoanele din jurul nostru. Deoarece copiii noștri au nevoie de adulți pentru a-i învăța ce înseamnă condiția de om matur.

Dansatoarea americană Gabrielle Roth, care a inventat așa-numitul dans „în-cinci-ritmuri“, a găsit o definiție minunată a stării de autocontrol emoțional pe care Susanne, Eliza și o mulțime de alte mame năzuiesc să o dobândească:

„Obiectivul părintelui este de a-și apropria spontaneitatea și puritatea reacțiilor emoționale ale copilului, însă epurate de pornirile infantile intempestive. Filosoful Paul Ricoeur a desemnat această abilitate drept «naivitatea secundă», o capacitate reînnoită de reacție, o spontaneitate îmbogățită prin înțelepciune și experiență. Iar pentru a o dobândi, ar trebui să ne lăsăm emoțiile să iasă la suprafață, să ni le cunoaștem și să le acceptăm; lăsați-le să vă pătrundă existența, așa încât să ne înfuriem atunci când apare teama față de ceva ce ne amenință realmente viața, să plângem când suntem răniți, să surâdem când totul este în ordine și când dorim, în mod conștient, să satisfacem adevăratele nevoi ale celorlalți. Dacă veți îngădui aceste lucruri, veți începe să pricepeți ce este, în fapt, dragostea. Dragostea este o energie izvorâtă dintr-un veritabil flux de emoții. Ea cuprinde întregul spectru emoțional ce, prin intermediul ei, se exprimă acum în mod onest și nemijlocit. Acela care iubește este un adult cu suflet de copil“[11].

O mulţime de conflicte şi de „drame“ ne vor ocoli dacă noi, părinţii, ne-am hotărî să ne îngrijim de fiinţa noastră, cât şi dacă am întreține relaţii afectuoase, atente şi echitabile cu copiii şi, din nou, dacă am reflecta în permanenţă la ce este, într-adevăr, important pentru noi. Deoarece, odată ce sunt acceptate şi luate în serios, emoţiile, dorinţele, nevoile şi gândurile pot fi exprimate firesc, fără să mai fie nevoie de puneri în scenă. Pentru că acestea sunt, fără îndoială, îndreptăţite. Când toţi cei din familie conlucrează, pe cât se poate, atunci domneşte un climat de încredere reciprocă, iar adulţii se percep şi se iau în serios pe ei înşişi, ca şi pe cei din jur. Principiul este valabil pentru ansamblul relaţiilor: dacă nu funcţionează, ele trebuie reaşezate într-un nou cadru!

Firește că nici în acest caz lucrurile nu decurg tot timpul fără asperităţi şi e bine că este aşa: conflictele sunt importante în dezvoltarea noastră personală, emoţiile se cer a fi simţite încă din copilărie, pentru ca, ulterior, să fim capabili să le gestionăm; la fel, asimilarea învăţămintelor despre tolerarea frustrării este esenţială în viaţa noastră.

Prin felul în care acţionăm în situaţii de viaţă le demonstrăm copiilor cum se aplanează conflictele şi cum venim în întâmpinarea emoţiilor proprii. Obişnuim să le ocolim sau să le disimulăm? Nu le putem face faţă şi, drept urmare, izbucnim în accese de mânie? Ori ne ocupăm de ele, căutăm soluţii, încercând să ieşim cât mai bine din ele şi trăgând învăţămintele de rigoare? Nici chiar o relaţie reuşită nu este ocolită de neînţelegeri, dar acestea nu pun în pericol stabilitatea ei, ci reprezintă fapte de viaţă inevitabile.

De ce apelăm la căi educaționale bătătorite?

Dacă noi, ca părinţi, dorim să înţelegem de ce reacţionăm furibund, aşa cum facem de obicei, în cazul conflictelor cu copiii noştri, ar trebui să examinăm acele relaţii la care am fost părtaşi începând cu primele zile ale copilăriei noastre. De la părinţi şi de la persoanele de referinţă am învăţat cum

„funcţionează“ iubirea, ce înseamnă aceasta şi cum să o exprimăm. În această materie nu e nevoie de prea multe explicaţii, pe deasupra, este vorba de un sentiment ce ne-a fost indus. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul modului în care întreţinem relaţii, ce semnificaţii îmbracă succesul, fericirea sau satisfacţia şi ce înseamnă să fii fericit.

Din păcate, experienţa ne învaţă că numai foarte puţini dintre părinţii care astăzi au copii ajunşi la maturitate au folosit, în educaţia progeniturilor, căi insolite, individuale, diferite de metodele tradiţionale acreditate, etichetate ca „normale“ în acea vreme. Acel tip vetust de educaţie era caracterizat printr-un vădit dezechilibru de forţe: adulţii erau decidenţii, iar copiii n-aveau decât să se supună voinţei lor. Existau acei capi de familie care hotărau ce era acceptabil şi ce era repudiabil în viaţa grupului social. Familia reprezenta o „unitate“, în vreme ce, pentru dezvoltarea individuală, marja de manevră rămânea restrânsă. De multe ori nu se acorda o prea mare importanţă înjghebării unei relaţii reuşite, oneste şi afectuoase cu propriul copil, prioritare fiind aducerea acestuia pe o traiectorie „socialmente acceptată“, plasarea sa pe o direcţie „bună“. O consecinţă frecventă a acestui tipar educaţional era pedepsirea copilului în caz de „comportament“ presupus „greşit“ — adică de fiecare dată când voinţa, ideile ori reprezentările copiilor nu coincideau cu cele ale părinţilor. Formele de coerciţie erau răceala afectivă, excluderea din comunitate, utilizarea forţei fizice sau a abuzului psihic.

Dacă în copilărie voi, mamele, aţi fost respinse de fiecare dată când vă purtaţi într-un anume fel sau când încercaţi să vă impuneţi voinţa şi dacă vi s-a sugerat în mod repetat că ar trebui să vă comportaţi altfel dacă vreţi să fiţi iubite, înseamnă că aţi fost forţate să renunţaţi la exprimarea propriilor emoţii, fiind obligate să vă inhibaţi anumite aspecte ale sinelui vostru.

Neurobiologul Gerald Hüther a explicat pe larg, în cursul unui interviu difuzat pe blogul „Mini and Me“[12], că acele sentimente considerate „nefolositoare“, cu timpul, ajung să fie „inhibate“ de propriul nostru creier. Le reprimăm pentru a ne menţine modul de viaţă, pentru a face faţă. Hüther îşi ilustrează ideea prin intermediul unui studiu de caz legat de o persoană care are succes în carieră, dar care, în realitate, ar fi preferat să-şi valorifice mai degrabă autenticele talente şi înzestrări sau să-şi fi petrecut mai mult timp

în sânul familiei. Însă, învățând din fragedă pruncie cum ar trebui să se comporte pentru a fi „bună“ și „competitivă“, acea persoană și-a reprimat în mod conștient adevăratele ei opțiuni, având convingerea că aceasta ar fi calea corectă de urmat. În aceste fel, centrii nervoși ai recompensei sunt activați, iar procesul de inhibare a adevăratelor sentimente este odată în plus întărit. În fine, operațiunea a dat rezultate, fiindcă inhibarea propriilor senzații corporale l-a condus la a nu mai simți nimic.

Lucrul de care are nevoie acel om este un ajutor pentru a-și redobândi propriile-i senzații și emoții, dar și pentru a parcurge un proces de îmbogățire interioară. Deoarece, până în acel moment, el nu și-a făcut decât acel „bine“ de a-și înăbuși sentimentele. Această concepție de viață are un efect negativ, așa că ar trebui să-i transmitem un îndemn, sub această formă: „Acum a venit clipa să iei act de persoana ta și să te percepi din nou! Încearcă să dai frâu liber senzațiilor tale!“ Dacă anterior pentru el fusese avantajos să nu simtă nimic și să-și reprime viața interioară, acum posibilitatea ce i se conferă constă în a-și îmbogăți viața personală, permițându-și să fie în contact cu sentimentele sale.

La întrebarea lui Jeannine asupra șanselor practice de realizare a acestei conversii interioare, Hüther a răspuns: „Ei bine, în cazul unui mariaj, lucrul acesta se obține printr-o simplă mângâiere din partea partenerului. Astfel, un om, oricât de închistat, va simți dintr-odată că posedă și el țesutul numit piele. Cu acel prilej el mai poate fi sfătuit, în terapie, să examineze întreaga problematică legată de familia sa de origine, pentru a-l face să resimtă acea durere care să-l aducă până în pragul plânsului. Iar dacă va învăța să nu mai privească aceste amintiri drept un fenomen negativ și se va confrunta încrezător cu propriul său trecut, atunci inhibițiile formate vor putea fi eliminate din creier. Iar acesta ar fi un lucru benefic. Deoarece nu este plăcut să duci o viață plină de inhibiții și de blocaje, în care să trebuiască să-ți reprimi propriile-ți sentimente și percepții corporale. Iar dacă noua stare afectivă va fi păstrată, atunci individul respectiv beneficiază de o îmbogățire a vieții interioare. În acel caz, omul se deschide către lume și redevine plin de viață“.

Acum, să ne întoarcem la voi, mamele, la vremea când erați copile și când

simţeaţi că, pentru a fi iubite şi acceptate, trebuia să vă inhibaţi anumite sentimente, precum cele de furie, de frustrare sau de suferinţă şi le păstraţi bine ascunse. Sau poate că aţi învăţat că propria voastră voinţă nu contează, aceasta fiind percepută ca o povară de către oamenii de care aveaţi nevoie. V-aţi adaptat, iar aceste aclimatizări v-au modelat, în chip durabil, personalitatea şi comportamentul. Vă ascundeţi sinele autentic ca să „primiţi iubire“. Această disimulare, în scop afectiv, activează aceleaşi zone corticale prin care resimţim durerea fizică: Aşadar, doare!

Odată ce am devenit mature şi am cunoscut, la rândul nostru, bucuriile maternităţii, se înţelege de la sine că ne simţim depăşite de situaţie atunci când copilul nostru declanşează acele resorturi şi emoţii pe care noi le-am reprimat amar de ani. Sau când se întâmplă să ne înfrunte, cu hotărâre în priviri şi cu braţele încrucişate, ştiind exact ceea ce vrea şi ce nu, iar noi nu ne putem abţine să nu ne întrebăm: „Hopa, dar eu, ce vreau eu, de fapt?“ Comportamentul autodistructiv, căruia i-au căzut victimă componentele refuzate ale sinelui nostru, ulterior se va manifesta dureros nu numai în legăturile nemijlocite cu noi însene, ci şi în relaţiile cu copiii noştri: aceştia depistează sau intuiesc acele zone ascunse din interiorul nostru, chiar dacă, de ruşine sau de frică, am încetat să le mai exteriorizăm. Acelaşi lucru se întâmplă şi când suntem îndrăgostite şi — sub acţiunea „drogurilor“ hormonale — deschidem, pentru scurtă vreme, „canalele simţurilor“, urmând să le ferecăm din nou după trecerea clipei de extaz, fiindcă ne-a lipsit curajul de a stărui în această direcţie. Copiii noştri însă ar vrea să ne vadă trăind în mod autentic. Ei simt că există undeva, în comportamentul nostru, ceva „sucit“. În calitate de adulţi, de părinţi, trebuie să deprindem acum lecţia de a nu le mai reproşa cu promptitudine copiilor noştri sentimentele încercate de noi, de a nu mai ţine sub obroc acele canale afective obturate.

Dezvoltate de-a lungul existenţei tale, aceste strategii de gestionare a emoţiilor vor fi fost prielnice odată, pe vremuri, şi vor fi avut oarecare înţeles, însă astăzi acestea au încetat să mai aibă vreo justificare. Este vorba aici de a lua act de furia din corpul vostru, de a o simţi. În loc să o lăsaţi să preia controlul, ca apoi să o combateţi, trebuie să învăţaţi să gestionaţi o atare stare, să reflectaţi la modalitatea directă de a acţiona când sunteţi prinse într-o situaţie dificilă şi la marja în care îi permiteţi acestei emoţii să se manifeste.

Este o provocare incredibilă (şi totodată o şansă unică) pentru a vă observa şi a vă sonda viaţa interioară. Reprezintă începutul călătoriei iniţiatice spre sinele vostru: o cale la capătul căreia nimeni nu ajunge dintr-odată. Cum ar fi cu putinţă să dobândim brusc ceva ce nu am fost învăţate niciodată? Cum am putea mânui acele componente emoţionale pe care le-am reprimat în mod succesiv, din cauza necesităţii de a ne plia exigenţelor impuse în copilărie? O atare pretenţie este tot atât de absurdă ca aceea de a ne aştepta ca un ins care n-a practicat niciodată surfingul să fie în stare a rezista cu succes pe creasta celui mai înalt talaz. Nu merge! Antrenamentul este indispensabil. Iar în cazul nostru, mai e nevoie şi de maturizare, de un continuu exerciţiu de reflecţie, precum şi de mult curaj.

Cum să receptați dintr-un unghi nou emoțiile puternice ale copilului

Prezenta carte ar dori să vă înfăţişeze căile prin care puteţi întâmpina, în mod conştient, dintr-o perspectivă nouă şi cu o minte deschisă, propriile voastre emoţii, precum şi pe cele ale copiilor voştri. Ar putea fi un lucru simplu, cu condiţia să vă schimbaţi viziunea asupra copilului vostru, asupra emoţiilor lui, dar şi asupra emoţiilor voastre sau, pur şi simplu, să vă rafinaţi concepţia despre relaţionare. Ca să vă vină mai uşor să gestionaţi emoţiile puternice şi să vă familiarizaţi cu modul lor de manifestare, am dori să vă împărtăşim câteva adevăruri fundamentale. Odată aflate, acestea v-ar putea ajuta să vă menţineţi într-o stare relaxată şi să vă supravegheaţi copilul într-un mod adecvat.

Copilul are voie să simtă orice, iar voi – de asemenea!

În vederea parcurgerii unei dezvoltări sănătoase, este indispensabil să asigurați un spațiu de manifestare tuturor emoțiilor; da, inclusiv celor neplăcute, precum și acelora pe care ar fi fost mai bine să nu le avem, cum ar fi mânia, teama, suferința sau scârba. Lucrul este valabil atât pentru copilul vostru, cât și pentru voi însevă. Și, pe cât de greu, chiar imposibil, vă va fi să le dați frâu liber și să vă creați propriul vostru spațiu de manifestare, tot așa de dificil va fi și să vă îndrumați copilul în același spirit. Faptul de a vă accepta și emoțiile neplăcute v-ar putea ajuta, în sensul de a vă împiedica să le „dezactivați“ imediat, receptându-le înarmate cu o altă atitudine: „A, da, aici erai tu, furie! Poți să stărui în mine până ce voi putea să te percep, apoi poți să dispari!“ Același lucru este valabil și pentru emoțiile puternice încercate de copilul vostru, dar și pentru modul în care voi le receptați: atât vouă, cât și copilului vostru vă este îngăduit să experimentați întregul spectru de emoții care vor să se exteriorizeze. Numai că, pentru voi, mai apare și o întrebare decisivă: în calitate de adulți, cum reușiți să le gestionați?

Privitor la îndrumarea copilului în ce privește gestionarea emoțiilor, adesea suntem întrebate: pe ce căi îmi pot însoți copilul în această sferă a afectivității? Cum funcționează aceasta? Ce ar trebui să fac? În cazul unei îngrijiri atente și afectuoase, prioritatea nu este să acționăm într-un fel sau în altul. De multe ori, a fi părinte înseamnă doar să fii prezent. Limba engleză exprimă în chipul cel mai plastic acest imperativ: „Stop doing, start being![13]“

„Stop doing, start being!“

Dacă dictonul vă place, aplicați-l într-un chip personalizat. Ce va să însemne pentru fiecare în parte? Ce alte căi de acțiune ați îmbrățișa? Când este vremea să faci ceva și când e vremea să fii într-un fel anume? Sau când trebuie să fiți amândouă? În ce împrejurări aveți senzația că trebuie să acționați cu promptitudine? Atunci când copilul vostru se înfurie? Când se supără și urlă? Când plânge și nu poate fi potolit?

Poate că modelele situaționale de mai jos vă vor ajuta să vă clarificați ideile.

A crește un copil nu înseamnă să[-l]…

• infantilizaţi

• idolatrizaţi

• condamnaţi, în baza unor prejudecăţi

• judecaţi

• disprețuiți

• răsfățați

• demobilizaţi

• abandonaţi

• blocați sau

• să vă purtaţi rece şi distant faţă de el.

Pur și simplu, fiți mereu prezente, alături de copil și disponibile pentru el atunci când are nevoie de voi sau de sprijinul vostru. Poate că-l veți îmbrățișa, poate că-l veți mângâia, poate îi veți dărui iubire și protecție. Urmăriți-l cu privirea, respirați adânc, scrutați-i emoțiile și lăsați-l să și le exprime. Nu luptați împotriva simțămintelor voastre ori contra emoțiilor copilului.

Emoțiile vin și dispar, precum norul care trece pe cer. După ploaie, se înseninează, iar aerul se împrospătează. Copilul vostru va putea răsufla din nou, la fel ca voi care, la modul ideal, ați putut respira în voie (despre exercițiile de respirație și despre modalitatea prin care puteți să integrați într-un chip mai conștient practica respirației în viața voastră cotidiană veți găsi mai multe în cele de mai jos).

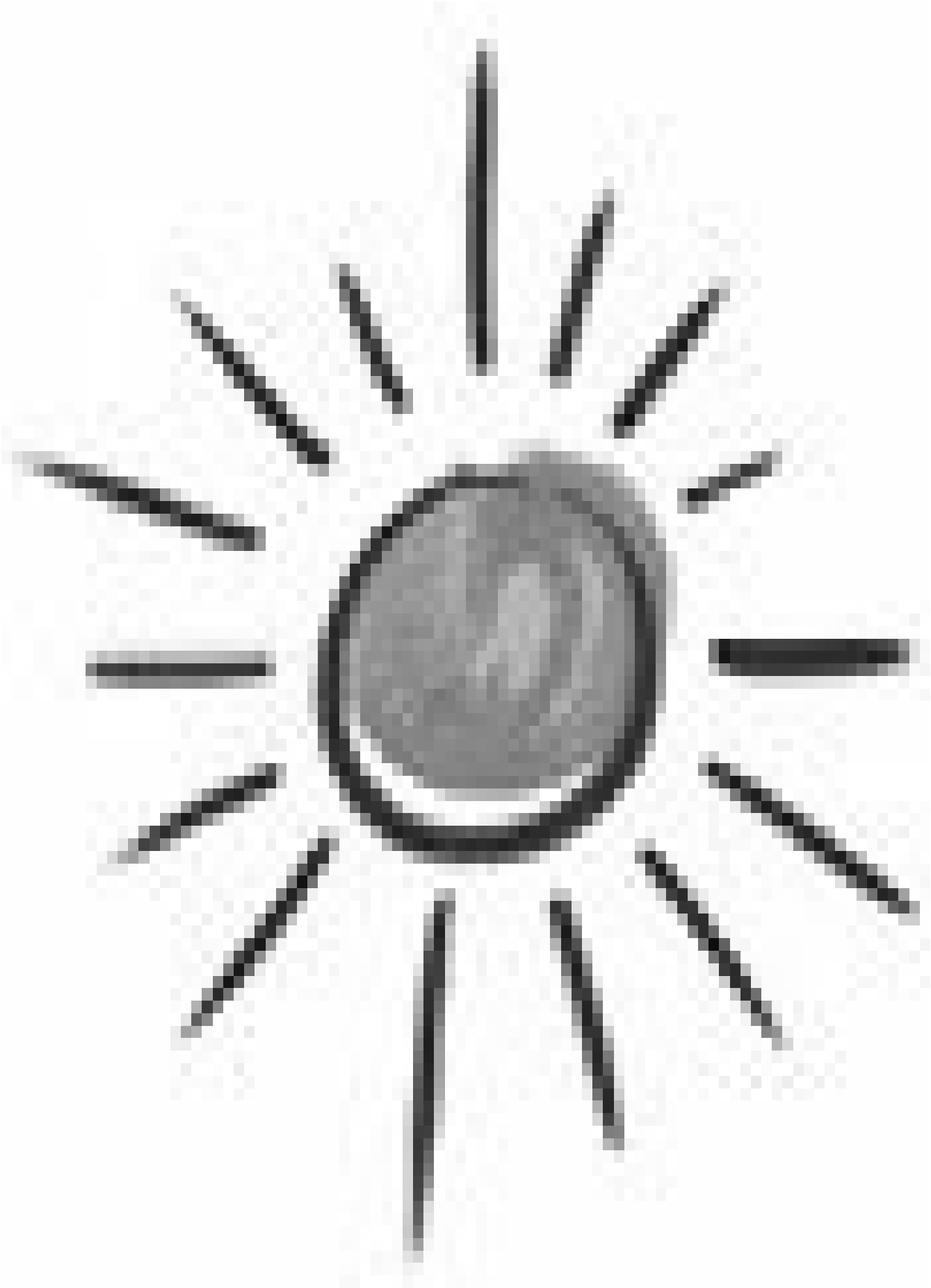
Copilul vostru are întotdeauna un motiv întemeiat pentru sentimentele pe care le încearcă!

Faptul rămâne valabil (dincolo de judecățile voastre), chiar dacă voi nu puteți sesiza motivul din spatele emoțiilor sau care pot fi efectele lor. Emoțiile își dobândesc îndreptățirea fără să aștepte ca prezența lor să fie recunoscută. Ele există prin simpla lor manifestare, indiferent dacă luăm sau nu act de existența lor. Evident că ar fi salutar să cunoaștem pricina furiei copilului nostru. Câteodată o depistăm, iar dacă n-o descoperim, următoarea ocazie în care ne vom confrunta cu furia lui probabil că ne va oferi explicația acelei stări. Cauza ar putea fi una banală, de genul că pensula a nimerit în culoarea „greșită“ ori copilul a obosit după agitația exagerată a unei zile; dar starea lui afectivă poate avea și un mobil mai profund.

“Emoţiile îşi dobândesc îndreptăţirea fără să aştepte ca prezenţa lor să fie recunoscută. Ele există prin simpla lor manifestare, indiferent dacă luăm sau nu act de existenţa lor.“

Dacă certurile din familie se reiterează sau dacă la copilul vostru apar, în mod repetat, anumite tipare comportamentale, este foarte probabil ca motivaţia să nu ţină de situaţia în care se manifestă, ci mai curând de climatul familial.

Copiii sunt „fiinţe sensibile“. Ei percep şi acele circumstanţe şi dinamici relaţionale de care este posibil să nu fim conştiente. În aceeaşi categorie intră şi acele relaţii pe care, pur şi simplu, le ignorăm în mod intenţionat. În familiile instabile afectiv, adeseori copiii deţin funcţia de „barometre“ ale atmosferei din cămin sau de instigatori, după caz. În eventualitatea că atmosfera din familie este ceva mai tensionată, iar părinţii respectă un armistiţiu tacit (în privinţa neînţelegerilor din cuplu), se poate întâmpla ca unul dintre copii „să se simtă dator“ să provoace noi fricţiuni, pentru a încinge spiritele. Nu e ceva voit în mod conştient, dar poate avea consecinţe cât se poate de palpabile. Acest copil va fi etichetat drept „copil-problemă“ şi, în sfârşit, după o acumulare de tensiune, îi va ajuta pe adulţi să se descarce nervos[14], de pildă determinând mama să se angajeze, de multe ori, în certuri grave cu cel mic, să ţipe, să se înfurie şi să ocărască. Pe această cale, situaţia se va acutiza, atitudinea rezervată se va estompa, în climatul familial va apărea o atitudine ireconciliantă, care va avea un efect insalubru şi nociv. Atât timp cât părinţii nu-şi rezolvă neînţelegerile dintre ei (înstrăinarea dintre soţi, eşuarea căsniciei ş.a.m.d.), copilul se va sacrifica spre a contribui la „instalarea“ unui climat nefericit şi degradat în familie. Şi face acest lucru nutrind în taină speranţa că, pe această cale, va provoca anumite schimbări. De regulă, graţie crizei pe cale să izbucnească, familia este distrasă de la rezolvarea problemei propriu-zise, mai serioase, esenţiale, care o macină.



Exemplu: Jeannine

Multe luni, am avut de luptat pentru ca fiica mea să nu-şi mai exteriorizeze pe cale corporală starea ei de disconfort: deoarece nu dispunea, efectiv, de prea multe căi de comunicare a stărilor proprii, creierul ei a decis să sacrifice capacitatea de „control al impulsurilor“, ce fusese asimilată anterior; astfel, ea a început să lovească. Repetarea acestui gest m-a scos multă vreme din fire: ţipam frecvent, ceea ce mă împovăra şi periclita şi relaţia mea cu fetiţa.

Am căutat să descopăr când a apărut acel comportament şi am putut identifica două „circumstanţe favorizante“: primul dintre ele, cu ocazia primirii la grădiniţă. Pe vremea aceea nu împlinise încă doi ani şi jumătate. A frecventat creşa timp de două luni şi ceva, dar am retras-o de acolo, ajungând la decizia că momentul expunerii ei la experienţa integrării într-un colectiv fusese prematur, deoarece acel stil de viaţă nu-i pria. A continuat să lovească, în chip necontrolat, tot ce întâlnea în cale, însă episoadele se răriseră. Comportamentul ei agresiv a sporit, lună după lună, în intensitate şi a urmat o perioadă chinuitoare pentru întreaga mea familie. Fiica mea tocmai împlinise trei ani. Un om foarte important din viaţa mea a trebuit în acel moment să se supună unei operaţii grele, cu minime şanse de supravieţuire. În ziua operaţiei, zi pe care am petrecut-o împreună cu fetiţa, timp de ceasuri întregi n-am ştiut dacă acel om trecuse cu bine sau nu peste intervenţia chirurgicală. Dar şi săptămânile care au urmat au fost cât se poate de frământate. A fost o perioadă plină de temeri, de griji, de aşteptare înfrigurată. Iar prin acele stări au trecut tocmai persoanele cele mai importante din viaţa copilului, cu care-şi petrecea cea mai mare parte din timp. A fost supusă acelui climat nefast, era în mijlocul evenimentelor, suferindu-le impactul. A absorbit ca un burete stările exteriorizate de persoanele din mediul ei, iar lucrul acesta a fost prea mult pentru ea, aşa că a trebuit să-şi descarce întreaga tensiune acumulată.

Întrucât eram, la rândul meu, grav afectată de împrejurări, n-am mai avut răbdare să suport gesticulația ei agresivă, așa încât n-am mai putut reacționa la aceasta după cum aș fi vrut. M-am confruntat de mai multe ori cu astfel de episoade, însă niciodată cu unul de asemenea intensitate. Oricum, chiar în ipoteza în care m-ar fi găsit într-o stare de receptivitate normală, lipsită de griji, tot aș fi avut ce învăța de pe urma acestei experiențe. Însă în situația dată, agresivitatea ei s-a suprapus peste îngrijorarea mea cea mai mare și peste angoasa permanentă ce mă tulbura; mi-amintesc — ca și cum ar fi fost ieri — cum îmi bătea inima când auzeam sunând celularul.

Într-o seară, după ce urlasem isterizată, eu, împreună cu fiica mea zăceam epuizate pe podea. Am sunat-o pe Sandra[15] și ea m-a îndemnat: „Deschide-ți baierile inimii, lasă-ți libere emoțiile. Nu te mai chinui să le înăbuși“. Sfaturile ei au răsunat precum o chemare la trezire în cugetul meu. M-am simțit atinsă. Deschide-te, lasă-le să vină către tine. Am încetat să mai combat crizele de furie ale copilei mele. Am început să acord atenție nevoii exprimate de furia ei și, totodată, nevoii mele. Prindea contur o imagine de ansamblu. Am putut să mă acomodez procesului emoțional, în loc să mă mai împotrivesc acestuia.

Odată cu transformarea mea interioară a survenit și o schimbare în comportamentul meu, ca și în „modul de reacție“ la purtarea fiicei mele. Din ce în ce mai des, reușeam să nu recurg la o atitudine agresivă atunci când mă confruntam cu violența ei. Am izbutit acest lucru, fiindcă am sesizat nevoia ce-i dicta gesturile și n-am mai interpretat obiceiul ei de a lovi haotic ca pe „o agresiune“ îndreptată împotriva mea. Am înțeles, încetul cu încetul, că fetița mea avea nevoie de ajutorul meu, de ajutorul unui adult iubitor, care nu se lasă antrenat în vârtejul afectiv și care se conectează cu ea, fiind capabil să-i gestioneze copilului fluxul lăuntric și să-i inducă o stare de calm. Am lăsat-o să-și exteriorizeze furia și nu m-am mai lăsat intimidată de violența

gesturilor.

În felul acesta mi s-au deschis în faţă o multitudine de posibilităţi; am putut, de pildă, să-i întind copilei palmele mele, chiar s-o prind de mână, dacă îmi permitea; am putut să o protejez, să-i fiu alături, dar câteodată am fost în stare să-mi zic şi în sinea mea: „Ne te lăsa lovită!“ şi să fac un pas înapoi. Nu ajunsesem la reacţia ideală pe care mi-o propusesem, însă făcusem totuşi ceva progrese în acel sens. Iar în cursul acestei comunicări prin gesturi, izbuteam să-mi păstrez calmul, să rămân lucidă, să-mi controlez în chip conştient respiraţia şi să menţin o atenţie distributivă, împărţită între grija faţă de mine şi grija faţă de ea.

Uneori eram mulţumită de rezultate, alteori, nu. Dar cu fiecare nouă criză a copilei mă apropiam de o înţelegere a comportamentului ei, reglând în chip corespunzător şi răspunsul meu, în loc să rămân blocată într-un automatism al reacţiilor. În felul acesta am putut să joc din nou pentru copilă rolul de „far călăuzitor“ — şi, deşi nu luminam prea tare, cel puţin îi dădea sentimentul că nu este singură.

De-abia retrospectiv am putut sesiza amploarea frământărilor prin care trecusem în cursul acelor luni de acomodare. Stăteam într-o seară pe balcon, luni întregi după cele relatate, şi rememoram experienţele trecutului. Cu acea ocazie, ca din senin, m-am dumirit, realizând situaţia excepţională în care mă aflasem, căutând un refugiu în muncă sau apelând la acele strategii de evadare folosite şi de alţi apropiaţi care încercaseră să-şi reprime anxietăţile. Mi-am amintit cum în mintea mea încolţise din când în când dorinţa de a lăsa totul baltă şi de a da bir cu fugiţii. Totul căpăta un înţeles şi a fost pentru prima oară când am priceput dimensiunea de ansamblu a grijilor mele şi a celor realmente întâmplate. Şi am reuşit să-mi plasez fetiţa în acel context şi, în sfârşit, am ajuns la înţelegerea comportamentului ei.

Nu depinde de voi să vă faceți mereu copilul fericit!

N-ar fi frumos dacă am putea fi, mereu și în fiece clipă, mulțumite și în armonie cu Universul? Desigur, și încă cum! Dar chestia nu ține. În convingerea „Vă este permis să fiți triste!“ stăruie o putere incredibilă și următoarea asigurare: „E în regulă, nu trebuie să mă enervez și să mă dau peste cap, cu cerul și cu pământul, ca să potolesc lacrimile copilului! Nu pot face decât act de prezență, să fiu în preajma lui, să-l observ și să-l împac, dacă simte nevoia să-i fiu alături“. Altfel spus, nu trebuie să faceți neapărat ceva, îi puteți fi doar alături, iar în situații grele, acest gest înseamnă mare lucru!

Copilul nu întreprinde nimic împotriva voastră, el își urmează doar interesul

Imaginea micului tiran care calcă peste cadavre și care crede că i se cuvine totul, căruia nu i se retează din timp veleitățile, ca să-și vadă „lungul nasului“, este din păcate încă extrem de actuală. Se cere să ne distanțăm în chip clar și lămurit de asemenea atitudini, care nu au nimic de a face cu felul de a fi al copilului și care fac imposibilă o îndrumare afectuoasă, atentă și respectuoasă a celui mic. Copiii sunt ființe sociale prin excelență, care au nevoie de un climat de siguranță, de afecțiune și îndrumare.

Nimeni n-a sorbit înțelepciunea cu polonicul!

Relația dintre părinți și copii este o zonă — cum nu există nicio alta — pe baza căreia putem studia cel mai bine cum decurg lucrurile când un ins nutrește convingerea că știe mai multe decât alții. În ceea ce privește receptivitatea lor, copiii sunt suficient de „competenți“ — ei n-au nevoie de o „instruire specială“. Sigur, ei au un alt fel de a fi și de a ști, deoarece noi, grație vârstei noastre, am putut acumula o experiență de viață superioară lor. În ipoteza în care facem din ei obiectul învățăturilor noastre, dacă, spre exemplu, le tot explicăm ce „se cade“ și ce nu, ignorăm faptul că cei mici își însușesc trăsăturile comportamentale prin imitație. De aceea, ar trebui să apelăm la principiul „Walk what you talk“, adică să nu ne mulțumim cu spusul, ci să și facem ceea ce predicăm.

E necesar să pricepem că în viața noastră a apărut o ființă care posedă „un suflet complet mobilat“. Și să mai înțelegem că esențial este să stabilim o legătură cu această ființă, să facem cunoștință cu ea și să o secondăm în viață din postura de ghizi înzestrați cu mai multă experiență. La atingerea acestui scop va contribui enorm faptul ca noi, părinții, să dăm dovadă de modestie și să ne asumăm că nu suntem, nici pe departe, atotștiutori, fiind în continuare niște eterni învățăcei.

Totul se reduce la acum!

Spre deosebire de bebelușii care, de pildă, nu posedă certitudinea că mama lor se va întoarce, simțindu-se abandonați când aceasta absentează din preajma lor, noi, adulții, conștientizăm că cei mici se înfurie numai acum, pe loc. Starea lor nu va ține la infinit. Gândiți-vă că aveți la dispoziție un interval

de scurtă durată în cursul căruia este necesar să vă gestionaţi valul de emoţii ce se naşte înăuntru. Cel care vă scoate din minţi este „doar“ copilul vostru. Iar el nu reprezintă o ameninţare pentru viaţa voastră. Lepădaţi ochelarii de cal şi priviţi imaginea de ansamblu! Nu-i simplu, dar nici imposibil!

Copilul vostru face un anumit lucru fiindcă simte că n-are încotro!

Când copiii şed trântiţi la pământ şi urlă sau când lovesc cu mişcări convulsive din mâini şi tropăie din picioare, înseamnă că resimt în mod acut o nevoie. Şi îşi descarcă fluxul debordant de emoţii prin intermediul unei modalităţi ce le stă la îndemână. Trebuie să înţelegem că ei se află, în acele momente, pradă unor stări singulare, ce se abat de la normă, şi că nu optează pentru aceste căi doar dintr-un capriciu. Jesper Juul descrie, în cartea sa, Agresiunea, trei modalităţi prin care părinţii pot reacţiona atunci când sunt confruntaţi cu astfel de comportamente ale copilului:

• Prima modalitate: Mama zice: „Purtarea ta mă întristează!“ Juul consideră acest tip de reacţie ca cel mai egoist cu putinţă. Persoana adultă transferă, în această situaţie, răspunderea pentru starea ei asupra copilului, care este subestimat şi căruia i se induce un sentiment nefondat (dar puternic) de vinovăţie.

• A doua modalitate: Mama îi explică progeniturii că nu acceptă un asemenea comportament care depăşeşte „limitele“ răbdării ei. Părintele e liber să procedeze aşa, însă ar trebui să ţină cont de un amănunt: în felul acesta, copilul află care este pragul de suportabilitate al mamei sale, dar nu învaţă nimic despre sine.

• A treia modalitate: Mama reuşeşte să-şi ghideze copilul chiar şi în această

situaţie, găsind cuvintele potrivite pentru a-i da de înţeles că i-a sesizat necazul şi-l compătimeşte: „Eşti furios, trist, supărat…“[16].

Există un preaplin de emoţii de care copilul trebuie să se elibereze, pentru a-şi restabili echilibrul. Şi acel flux se manifestă fie că vrem sau nu. Dacă ţineţi cont de faptul că stadiul în care se află dezvoltarea cerebrală nu-i îngăduie copilului să se exteriorizeze într-alt mod, aşadar să se comporte altfel, această informaţie s-ar putea să vă ajute în găsirea unei modalităţi adecvate de reacţie. Vreţi să-l îndrumaţi? Sau vreţi să-i puneţi în cârcă răspunderea pentru stările voastre?

Cum să-l călăuziţi cu afecţiune şi cum să-i oferiţi un model

Dacă-l veţi călăuzi cu gingăşie şi-i veţi transmite nişte valori, după care trăiţi voi însevă, copilul nu va trebui să înveţe ceva anume… ci doar să înveţe cum să procedeze, după modelul vostru, în funcţie de situaţie. Probabil că, atunci când sunteţi relaxate şi totul merge „strună“, izbutiţi să-l lăsaţi pe copil să „fie“ el însuşi şi să evitaţi educaţia prin ameninţări, constrângeri şi pedepse — genul de educaţie pe care l-aţi primit poate în cursul copilăriei voastre. În situaţii de stres însă, aceste vechi metode s-ar putea să vi se pară mai utile şi la îndemână. În momente de nesiguranţă şi de suprasolicitare, s-ar putea întâmpla să cugetaţi în felul următor: „Dar copilul trebuie să înveţe totuşi că…“. Şi aţi putea acţiona din teama că veţi eşua în demersul vostru educativ şi că vă veţi transforma copilul într-un tiran, inapt să relaţioneze.

Domoliţi-vă astfel de temeri; afecţiunea, înţelegerea şi reflexivitatea dvs. nu modelează nicicând un caracter tiranic. Mai mult decât atât, frica de oameni, întâlnită frecvent la copii, şi supunerea silnică obţinută prin ameninţarea cu pedeapsa, abia acestea pot constitui principala cauză a inculcării unor porniri

dictatoriale. Lăsați educația pe seama afecțiunii și a puterii exemplului, întemeiați-o pe încredere și puneți bazele unor relații active și conștiente!

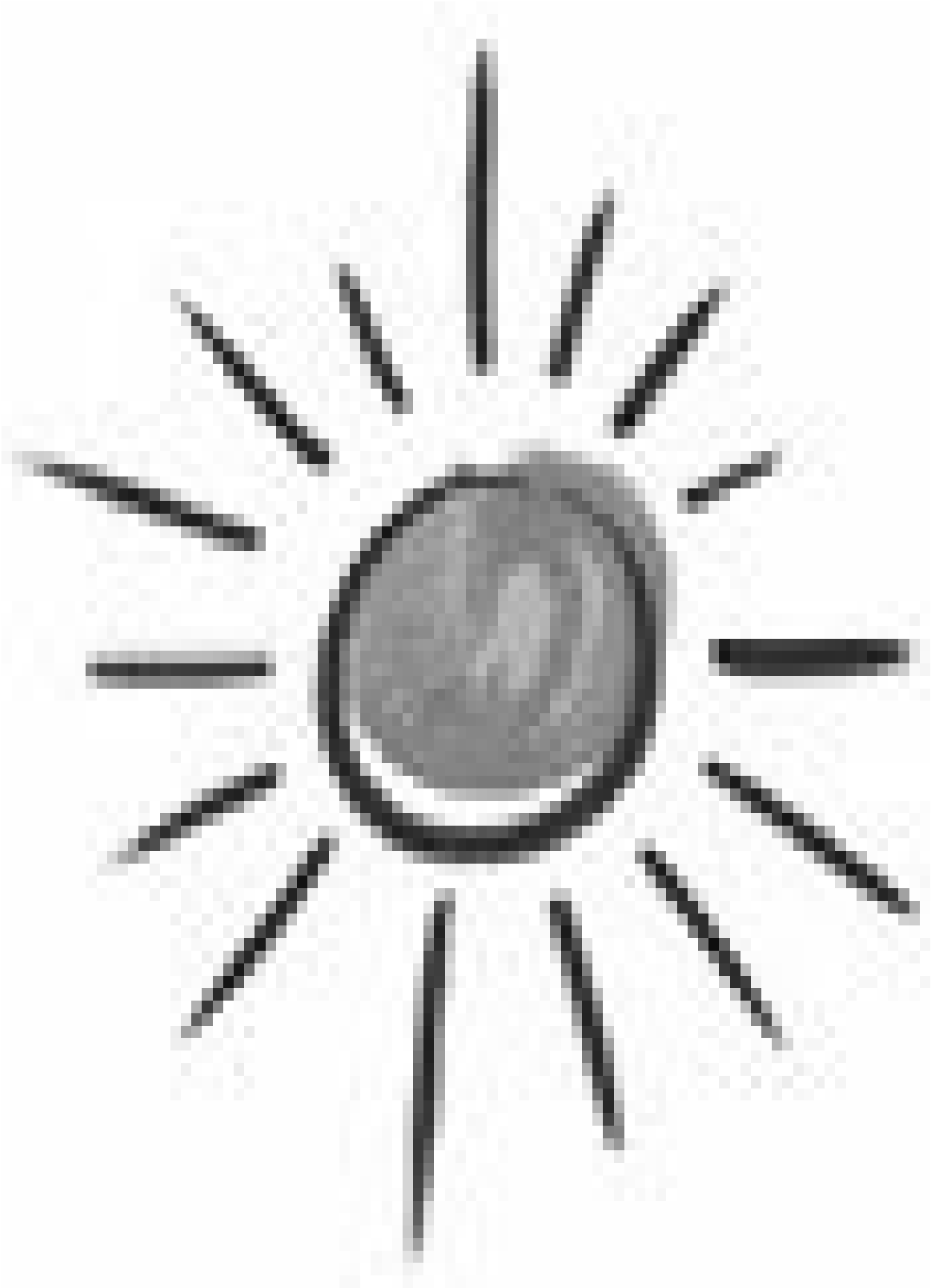
Exercițiu: Prin ce „optică“ vă priviți în clipa de față copilul?

Stresul sau tensiunea psihică ne alterează percepțiile. Dacă, în asemenea situații, izbutiți să luați act de emoțiile crescânde ce vă străbat, puteți modifica focalizarea, clarifica imaginea și verifica dacă v-ați păstrat afecțiunea în priviri sau dacă nu cumva cârmiți spre o atitudine nedorită.

Stăpânirea de sine și introspecția conștientă sunt esențiale în asigurarea reușitei. Numai pe această cale puteți să vă înfrânați înainte ca furia să vă cuprindă și să pună stăpânire pe corpul vostru.

Când vi se pare că e prea mult, aveți tot dreptul să vă stabiliți singure un prag de suportabilitate!

Când simțiți că nu mai puteți suporta țipetele, furia, toate emoțiile copilului vostru, repetați în sinea voastră sfatul din titlu. Acționați cumva. Faptul de a „tolera“ afectele copilului și de a „lăsa lucrurile în voia lor“ nu înseamnă a „înceta să gestionați“ atari manifestări. Faceți un pas (sau zece) înapoi. Preocupați-vă exclusiv de voi însevă! Îngrijiți-vă de siguranța copilului vostru, însă acordați o atenție similară propriei voastre bunăstări.



Exemplu: Sandra

Nu puteam să mă liniștesc văzându-mi fiica cum se rostogolește pe jos, în poarta grădiniței, țipând în văzul celorlalți părinți. Când mi s-a întâmplat pentru prima oară, am luat-o pe sus și am dus-o acasă, fiindcă, ajunsă la capătul răbdării, n-am mai putut suporta scena.

Știam că, în fața atâtor martori, nu puteam să rămân detașată și tolerantă. Abia acasă, când mi-am revenit (creierul reușind să funcționeze iar într-un mod integrat), am reușit să adopt o altă atitudine. Dar nu este întotdeauna simplu să ieși din asemenea impasuri. De aceea este important să vă cunoașteți propriile limite și capacități și să mai știți și cum să vă calmați.

Când crezi că te măsoară mii de ochi scrutători, iar pentru tine este de căpetenie să fii socotită de către părinții celorlalți copii de la grădiniță o mamă-model, faptul nu are darul să te detensioneze. În asemenea situații, ca mamă, trebuie să acorzi atenție și siguranței copilului tău. Ce efecte fizice au rostogolirile necontrolate asupra copilului am învățat de la psihologul american O. Fred Donaldson. Într-o atare situație, este important să nu blochezi corpul copilului prin fixare. Donaldson îngenunchează în spatele copilului furios și îl îmbrățișează, dar fără a-și încleșta mâinile. Palmele sale, în cursul acestei operații sunt orientate în jos. În spațiul lăsat de mâini, corpul copilului are libertatea să se „zbată“, fără a se răni pe sine ori pe ceilalți. Aș recomanda ca acest atelier, cu durata de două zile, referitor la mișcările corporale inconștiente, să fie inclus în orice curs de pregătire a viitorilor părinți!

Nu trebuie ca voi să preluați singure toate obligațiile!

După ce toate strădaniile voastre de a domoli copilul au eșuat, puteți părăsi încăperea sau să vă încuiați în baie, ca ultimă măsură de precauție, dacă vă cuprinde teama că ați putea să vă răniți pe voi ori să vă agresați copilul. Apelați la ajutor imediat, dacă se poate. Dacă nu reușiți să vă calmați singure, sunați pe cineva care să vă poată prelua cu promptitudine sarcinile. Da, la nevoie, puteți apela și la soacra ce, în fond, împărtășește cu totul alte principii pedagogice decât voi. Și toate acestea, pentru a evita ce-i mai rău. Ori ar putea fi suficient să conversați telefonic cu o prietenă.

Dacă vă confruntați cu asemenea situații ieșite din comun, puteți frecventa o perioadă un psihoterapeut. Unul specializat în consilierea de familie (spune Jesper Juul) sau un practician care susține ateliere de „dezvoltare parentală“. Nu-i rușinos să strigați după ajutor, este o dovadă de curaj și de determinare!

Furia din voi

Cum se poartă copilul vostru când este furios, trist sau dezamăgit? Când a ajuns la capătul răbdării, când nu mai poate îndura şi simte o nevoie imperioasă să-şi împărtăşească, pe orice cale, starea sufletească şi să se descarce de tensiunea acumulată. S-ar putea să lovească în orice nimereşte, să se arunce la pământ, dând din picioare, să arunce obiecte, să muşte, să tropăie sau să dea cu piciorul. Chiar dacă noi, adulţii, (sper) nu ne dedăm la asemenea gesturi, fie şi atunci când suntem „depăşiţi de situaţie“, corpul nostru trece printr-un proces similar.

Corpul cuprins de furie: cele nouăzeci de secunde decisive

Poate că sunteţi deja la curent cu modul în care organismul resimte stările de furie şi stres: gât sugrumat, respiraţie şuierătoare, presiune în piept. Corpul vă este ţeapăn şi încordat. S-ar putea să strângeţi şi din dinţi, iar maxilarele se rigidizează. Cum îşi face declanşatorul apariţia, porneşte procesul de inervare: creierul vostru emite un semnal sub forma unei reacţii necondiţionate şi eliberează în sânge un amalgam de substanţe chimice care vă vor străbate corpul. Abia în acel moment veţi ajunge să resimţiţi procesul.

Iar cel mai important de reţinut este că toate aceste reacţii organice se petrec într-un interval de nouăzeci de secunde, în cursul cărora creierul răspunde la factorul declanşator; simţiţi cum furia vă cuprinde şi apoi „se drenează“, părăsind corpul. Apoi, această reacţie a organismului trece şi dispare. Sunt nouăzeci de secunde, în cursul cărora sunteţi pe creasta valului afectiv şi

trebuie să vă gestionați furia. Fenomenul a fost descris de neurologa americană Jill Bolte Taylor[17], în cartea ei Revelații despre creier: „Dacă, după trecerea acestor nouăzeci de secunde, rămân furioasă, faptul se întâmplă fiindcă m-am decis să mențin activ circuitul afectiv. Am oricând capacitatea de a decide dacă să întrerup acest ciclu sau dacă să revin la momentul inițial, lăsând reacția să se repete“.

Aceasta este o veste bună pentru voi, ca adulte și mame, însă nu trebuie să aveți mari așteptări față de copilul vostru, adică nu trebuie să vă gândiți: „Așadar, după nouăzeci de secunde, n-ar trebui să te aprinzi din nou“. Copiii nu posedă încă o capacitate pe deplin dezvoltată de gestionare a emoțiilor. Aceasta se formează treptat, cu condiția ca noi, părinții, să-i lăsăm un spațiu de dezvoltare.

În numai nouăzeci de secunde, odată declanșat programul la nivelul creierului vostru, fluxul furiei vă „străbate“ corpul, după care cedează, iar senzația dispare.

În numai nouăzeci de secunde, odată declanșat programul la nivelul creierului vostru, fluxul furiei vă „străbate“ corpul, după care cedează, iar senzația dispare. Aceste nouăzeci de secunde mai demonstrează și altceva, și nu de mică însemnătate: când sunteți pe punctul de a fi cuprinse de furie, creierul vostru este „ocupat“ cu procesarea mâniei. În acel moment nu posedați resursele necesare ca să vă preocupați și de copil și de a-l însoți în propria sa criză de nervi. Odată ce procesul a fost declanșat în organismul vostru, n-aveți nimic altceva de făcut decât să vă concentrați asupra propriei voastre stări. În cursul celor nouăzeci de secunde, suferiți, aflându-vă într-o stare critică, iar creierul și corpul vostru reacționează corespunzător. Abia după ce acest proces necondiționat s-a încheiat, după procesarea factorului declanșator, aveți capacitatea de a vă întoarce la copil, acordându-i atenția voastră.

Cel mai dificil lucru, în această situație, este să vă înfrânați și să nu reacționați automat. În mod ideal, în cursul procesului de înfuriere, nu aveți decât putința să vă controlați respirația și să luați act de semnalele trimise de corpul vostru. Știm însă că e cale lungă până ce veți reuși să vă comportați în

atari situaţii după cum, în fapt, v-aţi propus. Perfecţionismul este contraproductiv în acest caz, întrucât s-ar solda, probabil, cu un sentiment de ruşine, plecând de la credinţa eronată că o încercare „nereuşită“ este echivalentă cu un eşec definitiv.

Obiectivele voastre de etapă (legate de trăirea conştientă a furiei) presupun paşi mici, fiecare constând în câte o reacţie „un pic mai bună“ decât cele anterioare:

• la furie, să nu vă strângeţi niciodată copilul, ci strângeţi perna, buretele fotoliului sau al canapelei.

• la furie, să nu ţipaţi niciodată la copil, ci să vă sloboziţi urletul către perete.

• la furie, nu ieşiţi precipitată din odaie, ci doar faceţi un pas înapoi.

Oricât de „brusc“ v-aţi comporta în starea de nervi, încercaţi să faceţi progrese, lucrând în paşi mici în direcţia dorită. Nu vă forţaţi, ci păşiţi treptat. Cugetaţi. Rataţi. Cugetaţi din nou. Procesaţi. Şi fiţi îngăduitoare cu voi când n-aţi izbutit să faceţi ceea ce vă propuseserăţi de fapt.

Chiar şi după un îndelung stagiu de exerciţii, corpul vostru, atunci când se află în stare de mânie şi vădeşte porniri agresive, va continua să vă îndemne să vă reprimaţi afectele dezagreabile, dar a venit timpul ca acum să conştientizaţi aceste stări. Operaţiunea poate fi dureroasă. Însă numai ceea ce este acceptat şi trăit conştient poate fi ulterior îndepărtat.

Mai târziu, atunci când suntem părinţi, ceea ce trebuie să învăţăm este să ne controlăm şi să ne gestionăm emoţiile. De-abia când ajungem la acest stadiu putem să-i învăţăm pe alţii (pe copii) cum să se stăpânească. Este contrariul tendinţei existente de a aştepta ca alţi adulţi — de pildă, partenerul sau chiar propriul copil — să pună capăt crizei voastre emoţionale. Şi poate că data viitoare, când vă veţi afla în pragul unei crize de nervi, veţi apela la următorul procedeu mintal: „Aoleu, dar şi eu puteam să mă trântesc la pământ!“ Faceţi-o. Sau săriţi pe loc sau, sau… Activaţi-vă simţurile, respiraţi. Sunt doar nouăzeci de secunde; după trecerea lor aveţi posibilitatea să vă redobândiţi

claritatea în gândire. Și puteți să acționați în mod responsabil și conștient, trăgând cele mai înțelepte concluzii din experiența trăită.

În eventualitatea că tentativa de a vă gestiona sinele și reacțiile automate nu este încununată de succes, apelați la ajutor. Pentru voi și, mai ales, de dragul copilului vostru.

C.I.A.: Planul vostru de urgență

Gândiți-vă la o situație care, într-o clipă, vă poate scoate din minți. Spre exemplu, pășiți în camera de zi și observați că progenitura v-a pătat canapeaua cu cerneala din stilou. Îi dați să bea, vă privește curios și golește paharul. Când îi refuzați o rugăminte, începe să urle, se repede la voi, vă lovește zdravăn și vă nimerește în obraz.

Indiferent cum se repercutează situația în cazul vostru particular, momentan, exact în acea clipă, aveți nevoie de o soluție eficientă, gata să fie aplicată. În asemenea situații, vă puteți gândi la C.I.A., ca plan de urgență.

C.I.A. este un plan de urgență, o succesiune de operații pregătite din timp. Cuprinde acțiunile imediate și măsurile cele mai importante ce trebuie luate concomitent sau succesiv când sunteți confruntate cu provocări neașteptate. Sigla anglo-saxonă C.I.A. înseamnă „Cut“ (Stop!), „Imagine“ (Găsește o soluție!) și „Act“ (Acționează!):

• Cut: Stop! Opriți-vă! Acum! Imaginați-vă o rolă de film care se derulează cu viteză. Iar voi o tăiați. Stop motor! În felul acesta vă detașați de propriile voastre reacții automate care caută o cale de exteriorizare, dar și de acțiunile dictate de acestea. „Stop motor“, în cinematografie, înseamnă că nu se mai filmează, că actorii au voie să se relaxeze și să respire ușurați. Pot ieși din rol pentru a se regăsi pe ei înșiși. Așa veți proceda și voi, întorcându-vă la sinele vostru adevărat. Așadar, „Cut!“ și „Stop motor!“ sunt, pentru voi, acțiunile cele mai importante, dar și cele mai dificil de realizat. Și ele trebuie duse la capăt, pentru ca în voi să se ivească și alte trăiri conștiente. „Cut“ vă înlătură ochelarii de cal care apar în momentul stresului și vă permite să aveți acces la imaginea de ansamblu. Suplimentar, țineți seama și de un alt lucru important: Atenție la respirație!

• Imagine: V-ați oprit și puteți lua act de situația cu care vă confruntați. Câmpul vizual vi se lărgește. Constatați că pericolul nu este real, viața nefiindu-vă pusă în primejdie. Pericolul era doar rodul minții voastre. Acum

vă puteţi imagina cum aţi fi acţionat din reflex. Derulaţi din nou scena în faţa ochilor minţii, luaţi legătura cu corpul vostru. Percepeţi ceea ce se petrece în interiorul vostru. Observaţi-vă, rămâneţi ancorate în realitate, respiraţi mai departe. Veniţi-vă în fire. Aţi câştigat timp. Folosiţi-l. Componenta „Imagine“ v-a dat posibilitatea de a vă procesa agresivitatea la care aţi fi recurs. Aveţi libertatea de a vă proiecta automatismele şi gândurile „interzise“, însă numai la nivel mental. Dacă veţi reconstitui „filmul“ (succesiunea reacţiilor voastre automate) şi dacă veţi reflecta la impactul lor potenţial asupra voastră şi a copilului vostru, faptul vă va motiva să găsiţi o alternativă în abordarea situaţiei. Trebuie să ne confruntăm, măcar mental, cu un comportament pe care nu ni-l dorim, ca să descoperim cum am dori de fapt să fim.

• Act: În acest stadiu, v-aţi venit în fire, sunteţi conectate la senzaţiile corporale, precum şi la emoţiile voastre. Aţi reuşit să plutiţi pe creasta valului afectiv. Acum sunteţi capabile să acţionaţi în chip optim şi conştient, pe măsura firii voastre şi corespunzător modului în care vreţi să acţionaţi.

Se poate întâmpla ca, după punerea în practică a C.I.A., să nu aveţi o imagine lămurită asupra marjei voastre de manevră, ce vi se pare destul de îngustă. Dacă nu ştiţi ce atitudine să luaţi, acum aveţi posibilitatea de a vă articula incertitudinile. Nu este necesar să cunoaşteţi cum veţi acţiona în imediat, atâta vreme cât v-aţi dispensat de acţiunile la care doreaţi neapărat să renunţaţi. Chiar şi doar conştiinţa acestui fapt vă înlesneşte menţinerea contactului cu copilul vostru (sau cu partenerul, cu mama, cu socrii ş.a.m.d.) şi cu lucrurile pe care le socotiţi importante în viaţa voastră.

Planul de urgenţă C.I.A. şi transpunerea sa în practică se cer exersate. Cu cât desfăşurările evenimenţiale vă vor fi mai prezente în minte, cu cât veţi şti să recurgeţi mai oportun la operaţiunea „Cut!“ (Stop motor!), cu atât mai lesne vă va fi să vă înfrânaţi, să luaţi act de reacţiile voastre, să respiraţi, să restabiliţi legătura cu sinele vostru, pentru ca apoi să acţionaţi în cunoştinţă de cauză. C.I.A. este un proces de natură strict personală.

Exerciţiile de respiraţie, precum şi cele fizice din cartea de faţă sunt menite să vă ajute să aplicaţi cât mai frecvent tehnica C.I.A. şi să vă conectaţi cu trăirile voastre. Cheia problemei rezidă în faptul de a nu pierde legătura cu sinele, contactul cu reacţiile voastre. În caz de reuşită, se va deschide posibilitatea de a opera cu o atenţie distributivă, pe două paliere[18]: v-aţi venit în fire, vă simţiţi reacţiile corpului, vă controlaţi respiraţia şi, din acest moment, sunteţi capabile să vă consacraţi supravegherii copilului, însă fără a vă pierde din vedere propriii voştri parametri psihofizici.

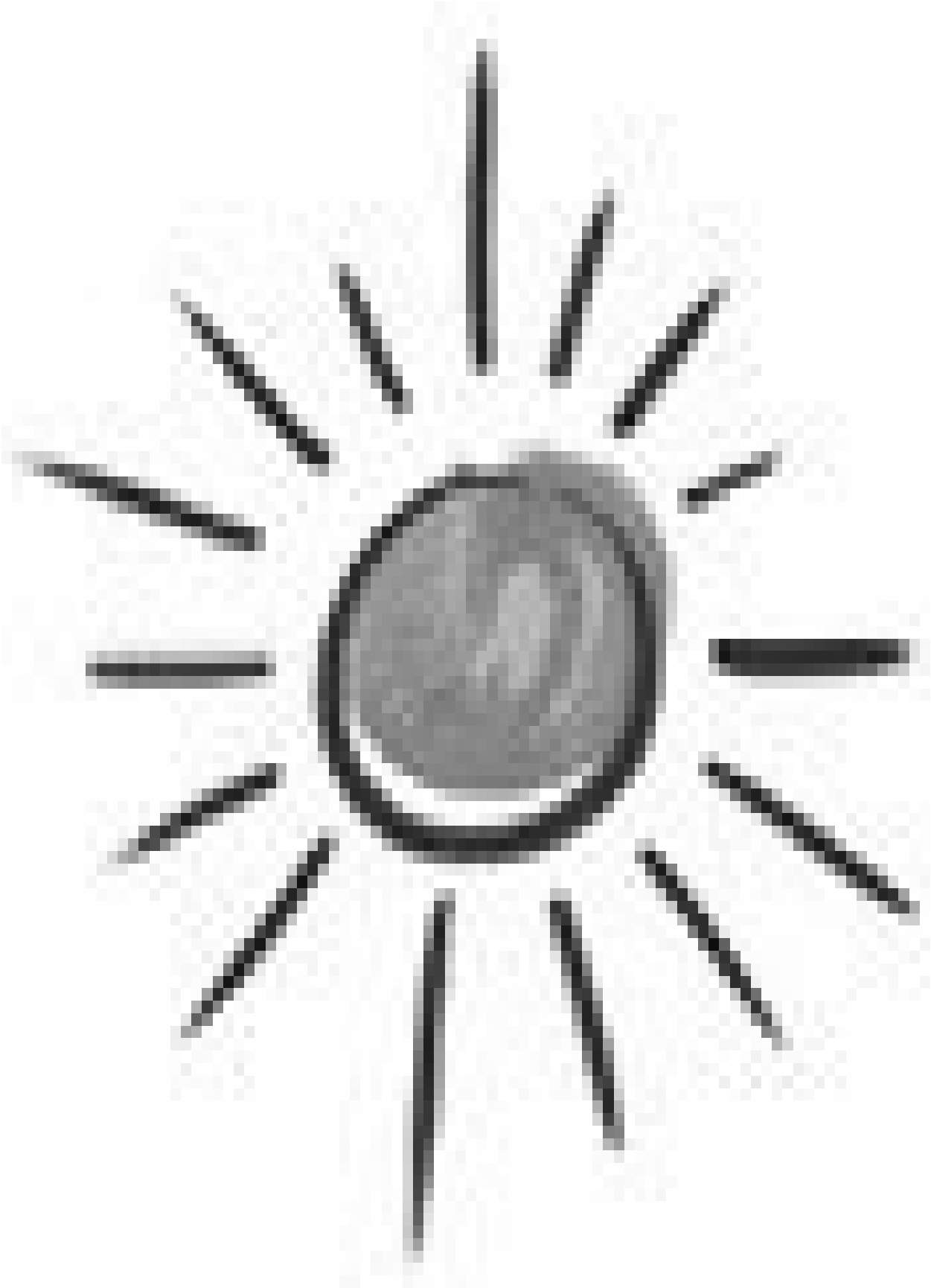
Strategii de calmare: încotro pleacă emoțiile?

E cale lungă până să ajungeți în punctul de a lua act, în mod detașat, de propriul acces de furie, de a vă menține într-un proces conștient de respirație, așteptând până ce trece criza. Dacă ați izbutit să vă înfrânați — de pildă, cu ajutorul fazei „Cut!“ din procedura C.I.A. —, vă pot fi de folos anumite strategii de calmare, mai ales pentru a vă menține în stadiul de „Stop motor!“ și a parcurge într-un alt mod experiența furiei. Nu orice strategie vi se va potrivi, dar este bine să luați cunoștință de diversele variante posibile.

Noi, oamenii, suntem ființe sociale care își reglează reciproc afectele. Noi, adulții, ar trebui, la modul ideal, să micșorăm reactivitatea fiziologică a copiilor, adică să-i liniștim, dar totodată să-i și stimulăm în direcții pozitive, adică să-i motivăm. Un stimul pozitiv ar fi, de pildă, inducerea unui stres plăcut, adică a fericirii. La naștere, capacitățile de autoreglare ale nou-născutului sunt încă limitate. Sugarul are nevoie de un însoțitor adult, dotat cu o sensibilitate fină, care să-l ajute în „activarea“ sistemului nervos (simpatic și parasimpatic). Cu alte cuvinte, în debutul existenței noastre, avem capacitatea de a ne „potența“ senzațiile, dar nu știm cum să le „domolim“. Copiii au nevoie de o coreglare din partea noastră, pentru a le menține stabilitatea afectivă și echilibrul, în așa fel încât să învețe treptat cum

să-şi gestioneze singuri emoţiile. Tot noi, adulţii, suntem chemaţi să-i ajutăm să înveţe cum să-şi regleze singuri emoţiile; această datorie este o relaţie unidirecţională, dinspre noi către copiii noştri, similară oricărei răspunderi ce ne incumbă în relaţia părinte-copil.

Dacă pe parcursul copilăriei noastre n-am avut parte de o bună reglare a afectelor, nu vom şti cum să procedăm atunci când ajungem părinţi. Ne vom simţi deci neajutorate, simţind că vom ceda nervos. Ce anume faceţi pentru a vă liniști și a vă procesa emoţiile dezagreabile? Unde e locul potrivit pentru a reflecta la problemele copleşitoare? Vreţi să fiţi singure când sunteţi apăsate de griji sau consideraţi că e frumos să aveţi pe cineva lângă voi, un om pe care-l iubiţi? Partenerul vostru? O prietenă?



Exemplu: Isabelle

Unii oameni, în mod inconștient, „decid“ de foarte timpuriu să se autoregleze atunci când în copilăria lor n-a existat nimeni care să fi preluat această sarcină. În prima săptămână după naștere, Isabelle a stat în incubator, iar mai târziu — având părinți cu multiple obligații profesionale și prea puțin receptivi la emoțiile ei de copil — n-a existat nimeni care să o asiste în procesul de maturizare și de gestionare a propriilor emoții. A fost, prin urmare, nevoită să se autoregleze cumva.

Pe vremuri, în adolescență, se refugia în peisajul deluros al podgoriilor familiei când nu mai suporta atmosfera orașului. Ca să aibă un timp al ei, ca să se regăsească. În prezent, se calmează atunci când rămâne singură în căminul conjugal, ceea ce, evident, este un lucru rareori realizabil, ținând cont de faptul că în familie există doi copii mici. Isabelle vrea, pur și simplu, să se retragă, să se închidă în sine, să se „izoleze“, precum o scoică.

În schimb, soțul ei, Hannes, se autoreglează emoțional atunci când e în contact cu corpul Isabellei. Din biografia lui, știm că propria sa mamă a stat permanent în preajma lui, vădind o pregnantă prezență fizică, însoțită de mângâieri, îmbrățișări și săruturi. (Într-o atare situație este discutabil răspunsul la întrebarea cine pe cine a reglat prin răsfăț. Dar asta-i altă poveste…) Hannes este astăzi, în calitate de bărbat matur, dependent de interacțiunea afectivă. (Pentru a-și regla emoțiile.) Acum putem întrevedea deja că anumite conflicte și neînțelegeri sunt prefigurate în familia lor atunci când nevoia lui de „alint“ se ciocnește de obiceiul Isabellei de a se „retrage în cochilie“.

Capacitatea de autoreglare afectivă se bazează pe multiplele experienţe de coreglare. Necesită îndelungate solilocvii şi dialoguri cu cei apropiaţi pentru a se sedimenta, cu concursul nostru, un „mod de întrebuinţare“, ce se rezumă la afirmaţia „Aşa funcţionez eu!“. La fel, putem asigura o reglare reciprocă şi sănătoasă în sânul relaţiei cu partenerul, sudându-se în felul acesta un spirit de echipă.

Cum vă liniștiți când sunteți singure

Orientarea conştientă în spaţiu şi timp şi concentrarea asupra momentului prezent sunt cele mai eficace metode de a depăşi o stare negativă de spirit. Ele pot furniza un ajutor imediat, canalizându-vă atenţia spre altceva, ca să evitaţi o răbufnire.

Puteţi, spre exemplu, să vă ghidaţi nemijlocit atenţia asupra locaţiei în care vă găsiţi şi asupra momentului actual, obligându-vă creierul să se concentreze exclusiv asupra mediului ambiant. Număraţi zece obiecte de o anumită culoare aflate în apropierea voastră sau încercaţi să identificaţi trei zgomote deosebite pe care le auziţi în acea clipă. În funcţie de simţul cel mai dezvoltat pe care-l posedaţi, alegeţi-l pe cel prin intermediul căruia vă vine cel mai uşor să explorați realitatea înconjurătoare. Ce miros simțiți? Ce gust v-a acaparat? Dacă percepţia cu ajutorul simţurilor vi se pare dificilă, puteţi, de pildă, să căutaţi ţările al căror nume încep cu o anumită literă din alfabet.

Iată un set de idei cu ajutorul cărora vă puteţi feri de presiunile psihice atunci când sunteţi singure:

• Brăţara de cauciuc: Purtaţi la încheietura mâinii o brăţară de elastic şi ciupiţi-o când vă simțiți stresate. Gestul vă va aduce la realitate, deoarece durerea fizică are întâietate, în creier, faţă cea de natură psihică.

• Scuturaţi-vă, bateţi în ceva, săriți pe loc: relaxaţi-vă, scuturându-vă

membrele, bateți în ceva pe săturate sau prindeți a sări pe loc. În acest răstimp, concentrați-vă asupra echivalentului fizic al emoției negative. Aveți cumva palpitații? Cunoscutul nod în gât? Simțiți o apăsare în piept? Dacă, legat de aceste senzații, vă apar și anumite imagini în minte, analizați-le și îndepărtați-le cu grijă. Oricât ar fi acestea de prezente, atenţia voastră trebuie să fie în altă parte: reîntoarceți-vă mereu la corpul vostru și îndreptați-vă din nou percepțiile asupra sa, asupra modului în care resimțiți senzațiile fizice și asupra felului în care acestea se modifică prin mișcare, prin schimbarea posturii.

• Efortul fizic: Căutați-vă o activitate extenuantă care să vă lase fără suflare și care necesită întreaga voastră atenție. Poate că, demult, veți fi vrut să trageți dulapul câțiva centimetri de la perete sau să-l împingeți mai la stânga?

• Spuneți-vă „Atât, ajunge!“: Ziceți-vă cu voce tare: „Destul, mi-e bine!“ Ar fi bine să vă adăugați și numele când vă încurajați cu acel îndemn. În acel moment, rămâneți nemișcate, ca să vă puteți auzi, într-adevăr, glasul.

• Surâdeți: Zâmbiți chiar și atunci când nu vă vine. Păstrați acel zâmbet pe buze vreme de — să zicem - două minute. Este dovedit faptul că organismul nostru în colaborare cu creierul au grijă să ne inducă o senzație de satisfacție. Așadar ne păcălim singure. (Zâmbetul vă este adresat numai vouă însevă. Veți alunga înstrăinarea din sufletul copilului vostru dacă, prinse în mijlocul unei situații îngrozitor de stresante, brusc și în mod straniu, vă apucați să vă hliziți.)

• Apă: Spălați-vă pe mâini cu apă călduță sau beți încetișor un pahar cu apă. În cursul acestor operaţiuni se activează sistemul parasimpatic. Acesta contribuie la detensionare. Este supranumit și „nervul calmării“.

• Let’s dance: Dați drumul la muzică și dansați ca să vă cheltuiți toată energia acumulată, toate tensiunile din corpul vostru. În timpul dansului, mișcați-vă cum vă vine la îndemână și cum vă face să vă simțiți bine. Cum nimeni nu este acolo să vă privească, scăpați în felul acesta de orice atitudini de evaluare critică a evoluției voastre. Sunteți acolo doar pentru voi însevă. Și dănțuiți!

Cum să folosiți relația de cuplu pentru a „reveni cu picioarele pe pământ“

Contactul reprezintă, pentru multe persoane, un reazem important în condiții de copleșire afectivă. Dacă reglarea voastră afectivă depinde de contactul cu cineva drag, precum în cazul lui Hannes, vă încurajăm să căutați un contact activ și binefăcător și să-i deprindeți și pe apropiații voștri cu acest lucru, ceea ce vă va face bine:

• Vorbiți cu cineva: Sunați pe cineva sau, eventual, comunicați via e-mail, destăinuind ceea ce ați vrea să faceți în acea clipă sau ce-ați ține să-i spuneți din tot sufletul copilului vostru. Poate că vă vor veni în minte fraze și idei, precum „Vreau să-mi iau tălpășița!“ ori „Încetează să mai bați câmpii!“. Aici reglarea emoțiilor nu se face prin „alungarea“ lor, ci prin discuția asupra lor. Chiar și dacă interlocutorul vostru ar fi unul imaginar.

• Să-l simțiți pe celălalt: Contactul corporal conferă siguranță, echilibru afectiv, intimitate și mângâiere. Liniștește și relaxează. Sandra a găsit, în cadrul relației cu fiul ei, Lukas, o modalitate minunată de a-l însoți în răbufnirile lui emoționale, prin obiceiul de a se refugia împreună în pat pentru a se hârjoni. Devenise pentru amândoi un soi de ritual relaxant și dătător de siguranță. Ființe cu capacități afective proactive există și printre copii, și printre adulți și, pentru ambele categorii de vârstă, contactul corporal e de ajutor: Isabelle și Hannes, de pildă, s-au înțeles să-și aline supărările cu ajutorul „îmbrățișărilor reechilibrante“, indiferent cât de furios ar fi el în acel moment, chiar și în cazul în care furia lui era îndreptată împotriva ei. Îmbrățișarea, din care inițial el se zbate să se dezlipească, îl aduce din nou cu picioarele pe pământ.

Îmbrățișarea detensionantă cu partenerul

de cuplu

Unora dintre noi ne reușește de minune să fim relaxate în prezența copiilor noștri sau când suntem singure. Pentru multe mame (și tați), conviețuirea cu copiii este mai ușoară atunci când partenerul nu este de față. Pentru această categorie de persoane, care numai serene nu sunt, este mai dificil să se detensioneze în prezența altora, să se autoregleze, să-și gestioneze emoțiile și să se liniștească. Copiii noștri ne observă în permanență și trag învățăminte de pe urma acestei examinări: așadar, asta-i afecțiunea, asta înseamnă să relaționezi, își spun în sinea lor. Chiar și în astfel de situații ei învață, evident, de pe urma purtării noastre față de partener.

Așa-numita „îmbrățișare detensionantă“ (așa cum a fost botezată de psihoterapeutul american David Schnarch[19]) reprezintă un criteriu pentru măsurarea stării voastre de spirit. Sunteți capabile să vă calmați singure atunci când partenerul vostru este cuprins de angoasă? Credeți că puteți rămâne calme sau credeți că trebuie să vă distanțați de el? Vreți ca partenerul vostru să se simtă mai bine pentru ca, în definitiv, să vă simțiți și voi mai bine? Repetăm, similar cu atitudinea pe care o adoptați în situațiile dificile din relația cu cel mic, singurul lucru pe care-l aveți de făcut este să vă calmați prin forțe proprii și, înainte de toate, să păstrați apropierea față de voi însevă!

Îmbrățișarea detensionantă este un mijloc nemaipomenit de eficient pentru a vă apropia de partenerul vostru, învățând totodată cum să rămâneți centrate și asupra propriilor voastre simțăminte.

Exerciţiu: Îmbrăţişarea detensionantă

În vederea îmbrăţişării, pregătiţi-vă rezervându-vă câteva minute pentru sufletul vostru, ca să vă domoliţi tulburarea, să vă relaxaţi şi să vă potoliţi bătăile inimii.

Apoi aşezaţi-vă în faţa partenerului, păstrând o distanţă de doi-trei metri. Adoptaţi o postură bine echilibrată şi, pe cât posibil, stabilă.

Puteţi să vă sporiţi senzaţia de siguranţă dacă vă concentraţi asupra picioarelor, căutând iniţial anumite postúri prin care să vă repartizaţi greutatea corporală, distribuind-o, în mod egal, asupra ambelor picioare.

Închideţi ochii, trageţi adânc aer în piept de câteva ori şi relaxaţi-vă mai mult. Apoi deschideţi ochii.

Când sunteţi amândoi pregătiţi, apropiaţi-vă, păşind unul în întâmpinarea celuilalt, dar fără a vă pierde echilibrul sau stabilitatea posturii până ce piciorul vostru ajunge între picioarele partenerului.

Staţi într-atât de aproape, încât partenerul să vă poată cuprinde, păstrându-vă în acelaşi timp echilibrul, dar fără a împinge sau trage partenerul ca să-l

dezechilibraţi.

Aşezaţi-vă în aşa fel încât să adoptaţi o postură corporală cât mai comodă.

Permiteţi îmbrăţişării să vă detensioneze şi controlaţi-vă în chip conştient respiraţia.

În timpul îmbrăţişării, puteţi încerca să scoateţi la suprafaţă o mulţime de sentimente nutrite faţă de partenerul vostru, faţă de relaţia dintre voi, faţă de voi însevă. Fiţi, în acelaşi timp, conştiente faţă de reticenţele voastre interioare şi nu le lăsaţi să se manifeste.

După consumarea acestei experienţe afective, discutaţi cu partenerul asupra ei. Se cere o repetare a acesteia de câteva ori pe săptămână, timp de câteva luni şi veţi fi surprinse să constataţi ce ameliorări aduce acest exerciţiu pentru intimitatea dintre voi.

S-ar putea ca trupul vostru să se tensioneze numai la gândul că veţi încerca acest exerciţiu împreună cu partenerul: vă veţi întreba cum va trebui să procedaţi, dacă vă simţiţi în stare să-l duceţi vreodată la capăt etc. Dacă, în cazul vostru, nu suportaţi experienţa, vă vine să vă respingeţi partenerul? Vreţi să daţi bir cu fugiţii? Deveniţi cumva rigide? Cum reacţionaţi la gândul acestui exerciţiu?

Rănile sufleteşti timpurii şi trăirile traumatice se întipăresc adânc în corpul şi creierul nostru. Raţiunea joacă, în aceste cazuri, un rol mult mai neînsemnat

decât ne-am putea închipui: adevăraţii „stăpâni“ ai vieţilor noastre sunt, aşa cum constata şi terapeutul traumatolog Dami Charf, corpul şi emoţiile noastre. În situaţii de stres — mai ales în cele care apar în relaţia cu cei apropiaţi — apelăm la tipare reactive vechi şi verificate. Sunt reacţii corporale adânc înrădăcinate, precum lupta, fuga sau reflexul nonreactiv (faptul de a face pe mortul, de a „îngheța“).

Ca să ne deprindem cu reacţii noi şi benefice şi pentru ca ele să ne intre în reflex, se cere să le aplicăm în mod conştient şi să le simţim avantajele pe pielea noastră. Trebuie să ne învăţăm sistemul nervos cu ele, treptat şi în mod continuu. În acest context, o îndrumare din partea unui psihoterapeut specializat în tehnici corporale (cum sunt cele practicate de Dami Charf sau de Thomas Harms) ar putea contribui la deprinderea noastră de a suporta din nou „binele“ şi intimitatea.

Să respirăm conştient: cum să menţinem legătura cu noi înşene

Respiraţia este un proces care ne însoţeşte pe toată durata vieţii. În cea mai mare parte a timpului, aceasta se desfăşoară pe cale naturală, inconştientă, sub formă de automatism. Însă conştientizarea sa vă poate aduce beneficii neînchipuite, transformând-o într-o adevărată binecuvântare, atât în situaţii de stres, cât şi în clipele de relaxare. Respiraţia reprezintă un etalon sigur al stării voastre de moment. Există deosebiri fundamentale între respiraţia de la nivelul pieptului (toracică) şi cea de la nivelul abdomenului (diafragmatică).

În cursul respiraţiei din piept, corpul este alimentat mai rapid cu oxigen. Este cât se poate de raţional ca, pe durata depunerii unui efort fizic, să respirăm automat „din piept“: Avem nevoie repede de o cantitate cât mai mare de aer. Şi când încercăm senzaţia de spaimă, respiraţia devine mai „sacadată“. Mulţi oameni obişnuiesc totuşi să respire exclusiv din piept, chiar şi în starea de repaus. Deoarece, în cazul respiraţiei din piept, expiraţia este ghidată de

sistemul nervos simpatic, sistemul parasimpatic, aducător de calmare, nu poate participa la proces. Deviza „trage burta înapoi“, dar și hainele foarte strâmte pot bloca respirația. În cazul respirației din piept, cantitatea de aer inspirat nu este transportată integral în organism și, în consecință, nu vom putea folosi tot aerul proaspăt inhalat. Faptul poate conduce la apariția unor tensionări.

În schimb, în cazul binefăcătoarei respirații diafragmatice, organismul utilizează întregul volum de aer inspirat. Aerul uzat poate fi evacuat integral, iar sistemul nervos parasimpatic este activat, contribuind la calmarea noastră. Stomacul este regiunea pe care ar trebui să o antrenăm în procesul respirației dacă vrem ca, în situații de stres, să restabilim legătura cu noi înșene. Ca să verificați dacă respirați „din burtă“, puteți urmări dacă, în timpul inspirației, volumul stomacului se mărește, iar în timpul expirației se micșorează. Când aceste mișcări se petrec numai la nivelul pieptului, înseamnă că este activată doar respirația toracică. Dar și o respirație combinată, piept-stomac, poate crea, evident, o senzație similară de satisfacție, fiind utilizată, de exemplu, de către cântăreți, actori sau în tehnicile de meditație. Următoarele exerciții vă vor ajuta să vă activați respirația combinată piept-stomac, pentru a vă folosi de toate resursele.

Exerciţiu: Respiraţia diafragmatică (din abdomen)

Aşezaţi-vă comod în fotoliu. Coloana vertebrală trebuie să fie în postură verticală (spatele drept), însă nu cocârjată, proptind bine picioarele în podea. Simţiţi-vă şezutul şi închipuiţi-vă că de cap aveţi prinsă o sfoară care vă ţine suspendată în poziţie verticală.

Respiraţi calm. Fiţi atente la respiraţie: În ce zonă o simţiţi? Păstraţi-vă postura timp de câteva minute. Dacă în observaţiile voastre se interpun şi alte gânduri, îndepărtaţi-le cu o grijă afectuoasă şi concentraţi-vă din nou asupra respiraţiei. Obiectivul exerciţiului este să simţiţi fizic unde se petrece respiraţia şi să o percepeţi în mod conştient.

După ce v-aţi concentrat asupra respiraţiei, mai rămâneţi puţin aşezate şi observaţi-vă reacţiile. Vă simţiţi ceva mai bine?

În etapa următoare, palpaţi-vă stomacul cu mâna, pentru a constata dacă se umflă la inspiraţie şi se retrage la expiraţie. (În caz că se petrece fenomenul contrar, adică dacă se lărgeşte la expiraţie, se recomandă un consult medical sau naturist.) După treizeci de secunde sau câteva minute — după ce palparea şi-a atins scopul —, luaţi mâna de pe burtă şi retrăiţi mintal experienţa. Unde vă localizaţi acum respiraţia? Simţiţi vreo schimbare? Nu este ceva rău dacă nu vedeţi nicio schimbare. Scopul a fost să vă exersaţi atenţia şi capacitatea de a simţi, nu să vă judecaţi.

Exerciţiu: Respiraţia toracică

Ca să vă activaţi respiraţia toracică, ridicaţi-vă un braţ deasupra capului şi „frecaţi-vă“ cu cealaltă mână latura rămasă liberă a zonei pieptului. Cu condiţia ca frecvenţa şi intensitatea cu care apăsaţi să vă confere o senzaţie de bine. Lăsaţi braţul jos, permiţând celeilalte mâini să mai stăruie asupra zonei „încălzite“ şi luaţi act de senzaţiile corpului vostru. Unde simţiţi că are loc respiraţia? Cum se simte acum zona toracelui? Ce schimbări simţiţi? Repetaţi exerciţiul ridicând celălalt braţ.

Dacă doriţi, puteţi să faceţi şi alte exerciţii de respiraţie. Staţi drepte şi luaţi act de respiraţia voastră. Apoi încercaţi exerciţiile următoare.

Exerciţiu: Jucaţi-vă cu respiraţia

Săriţi pe loc câteva clipe, lăsându-vă în jos şi ridicându-vă din nou, apoi opriţi-vă şi examinaţi-vă. Ce s-a schimbat? În ce zonă respiraţi, unde o simţiţi?

Modificaţi presiunea respiratorie, vocalizând de mai multe ori interjecţia „vuuu“, în variante diferite ca durată şi „presiune“. Apoi examinaţi-vă din nou. Ce s-a schimbat după aceste exprimări sonore?

Aplecaţi-vă de mijloc, lăsând partea superioară a corpului să atârne. Relaxaţi-vă muşchii gâtului şi pe cei ai braţelor, lăsând capul şi braţele să atârne în faţă. Scoateţi acum nişte sunete care să exprime satisfacţie şi bună dispoziţie, de genul „ohh“, „blaaa“, indiferent de combinaţia de sunete. Îndreptaţi-vă apoi încet, ridicându-vă în poziţie verticală, vertebră cu vertebră, apoi observaţi ce simţiţi.

Cu cât vă concentraţi mai frecvent, în situaţii calme, asupra respiraţiei voastre, cu atât mai bine o veţi putea percepe când vă veţi afla sub presiune. Prin intermediul respiraţiei conştiente, veţi reuşi să încetiniţi, în timp real, procesul în desfăşurare. Aveţi grijă să vă postaţi într-o atitudine de observator, în loc să vă lăsaţi pradă — după cum se întâmplă lesne — tulburării de moment. Respiraţia vă va fi de mare ajutor.

Chiar dacă este de la sine înţeles că nu ne putem menţine în permanenţă în zona liberă de stres, este totuşi extrem de important să readucem în conştiinţă momentele sau fazele calme petrecute în cursul acelei zile, adică acele

intervale în care ne-am simțit bine, după cum subliniază psihologul Rick Hanson[20]. (A se vedea mai jos capitolul „Cum să rămânem în zona verde: fereastra voastră de toleranță“.) Când conștientizați momentele plăcute ale zilei, presiunea sanguină scade automat, iar bătăile inimii se răresc. Trebuie să permiteți acestor clipe să ajungă la voi și să vă „inducă“ senzații plăcute; percepția momentelor bune durează, în mod normal, între zece și douăzeci de secunde, însă prin readucerea lor în conștiință veți reuși să prelungiți aceste senzații, mai ales dacă veți pune palma pe inimă, pentru a-i simți bătăile.

Cu cât veți repeta mai frecvent și un timp mai îndelungat acest exercițiu, cu atât mai bine se va acomoda corpul vostru cu starea de bine. Va dura puțin până ce veți reuși să vă „antrenați“ și creierul să nu se mai concentreze pe lucruri negative, bazându-vă pe sentimentul de siguranță pe care l-ați dobândit. „Dacă reușim să inducem corpului nostru sentimentul de bucurie și de fericire, experimentând, prin simțuri și percepții, prezența acestor stări ce ne îmbogățesc sufletește, vom putea să rămânem calmi și când vor apărea grijile inerente“, afirmă Rick Hanson[21].

Body-Scan[22]: Dobândirea calmului

Dacă în intervalul diurn vă este greu să găsiți timp pentru a vă consacra meditațiilor și clipelor de relaxare, totuși, cel puțin, când vă duceți la culcare, rămâne posibilitatea să vă îndreptați atenția asupra voastră și a corpului vostru. Body-Scan este un exercițiu simplu de relaxare pe care puteți să-l utilizați ca ritual de adormire și pentru copilul vostru. Ca să puteți face acest exercițiu în liniștea patului, lăsând cartea de față la o parte, dorim, în continuare, să vi-l expunem pe larg.

Exercițiu: Body-Scan

Odată așezate în pat, stați pe spate și concentrați-vă asupra corpului vostru. Respirați detensionate și liniștite.

Luați act de zona în care corpul vostru a activat procesul respirator. Așezați-vă, dacă doriți, o mână pe stomac, pentru a potența efectul. (Dacă stați pe burtă, în loc să fiți întinse pe spate, veți simți mai clar cum funcționează respirația.)

Închipuiți-vă — dacă doriți — o rază călduță de soare ce cade pe voi. Lăsați-vă pătrunse de senzația dată de căldura degajată de rază.

Concentrați-vă asupra degetelor de la picioare. Luați aminte la senzația pe care v-o dau când se ating reciproc. Vin ele cumva în contact cu pătura sau cu salteaua? Cum sunt degetele? Mai curând calde sau mai curând reci? Sunt relaxate sau încordate? Mișcați-le nițel, dacă simțiți nevoia! Lăsați-le apoi să revină în repaus și relaxați-le în chip conștient.

Urcați acum în sus pe picioare și continuați explorarea mentală, ajungând la gambe. Examinați senzațiile produse în această zonă, cât de comod sunt așezate, dacă ating pătura. Dacă sunt mai curând calde sau mai curând reci. Puneți-vă aceleași întrebări ca în cazul degetelor de la picioare, apoi destindeți-le în chip conștient.

Repetați examinarea cu toate părțile corpului, având în același timp grijă să le

scrutaţi de jos în sus, ca şi cum aţi fi supuse unei proceduri imagistice. Luaţi act de senzaţiile transmise de la nivelul genunchilor, al pulpelor, al şezutului, al părţilor intime, stomacului şi spatelui, coşului pieptului, umerilor, al părţii superioare a braţelor, al cotului, al părţii inferioare a braţelor, al mâinilor, degetelor, apoi întoarceţi-vă la gâtul, capul şi faţa voastră.

Se presupune că, între timp, v-a luat somnul. Dacă n-aţi adormit, percepeţi destinderea ce s-a instalat în corpul vostru, încercaţi senzaţia că sunteţi mângâiate de acea rază de soare şi adânciţi-vă mai departe în starea de relaxare dobândită.

Cum să vorbiți și să trăiți alături de copii: „Aceasta sunt eu, tu cine ești?“

Lacunele în comunicare conduc la izbucnirea de conflicte ce, la rândul lor, vă împovărează atât pe voi, cât şi pe copilul vostru. Cum să comunicaţi în mod corect? În acest scop trebuie să ne controlăm deopotrivă limbajul, cât şi postura noastră corporală, precum şi atitudinea mentală. Care-i modul vostru de adresare? Sunteţi dedicate, ancorate în realitate, vă faceţi simţită prezenţa?

Mamă, nu te pot auzi!

Vă înfuriaţi dacă progenitura voastră nu aude ce spuneţi? Sau dacă aveţi impresia că vă ignoră spusele? (Inclusiv dacă le ignoră cu adevărat în mod intenţionat…?) Dacă răspundeţi afirmativ la întrebările precedente, aveţi de verificat două ipoteze: Nu cumva enervarea voastră se leagă de o amintire sau de o întâmplare din copilăria voastră, reactualizată acum de un factor declanşator? Nu cumva acea reminiscenţă provine din familia voastră originară? Daţi, în fond, atenţie semnalelor transmise de sinele vostru, ţineţi seama de dorinţele şi nevoile voastre? Vă permiteţi, oare, acest lucru? O latură a problemei ar constitui-o deci trecutul şi modul în care vă trataţi propriile nevoi. Cealaltă latură se referă la comunicarea pe care o aveţi cu cel mic: copilul vostru este oare capabil să vă înţeleagă complet spusele? Se simte el, oare, ca un veritabil interlocutor în relaţia cu voi? Cum obişnuiţi să i vă adresaţi?

Unii inși au obiceiul — poate că şi voi veţi admite că faceţi la fel — să se strige între ei atunci când se află în puncte diferite şi depărtate din casă,

vorbind cu voce tare ca să se facă auziți. Iată, partenerul stă la fereastra camerei de zi, iar noi, din baie, îi strigăm cu voce ascuțită: „Ești gata, în curând trebuie să plecăm!“ Dacă genul acesta de comunicare este uzual în familie, partenerul va răspunde tot printr-un urlet: „Da, imediat!“ Evident că, în viața cotidiană, apar situații în care discutăm între noi în acest fel. Ar fi aproape ciudat ca, pentru fiecare fleac, să ne deplasăm în apropierea interlocutorului, să stabilim cu el un contact vizual, sondându-i dispoziția, pentru ca — în fine — să debităm fraza intenționată. În conviețuirea alături de copii ar reprezenta însă un câștig nemaipomenit dacă ne-am deplasa lângă ei când vrem să le spunem ceva (sigur, nu întotdeauna, dar pe cât de frecvent putem)!

Faptul că nu faceți acest efort pentru a intra în contact cu cei mici ar putea explica de ce ei nu vă aud și nu înțeleg ce spuneți. S-ar putea ca, în momentul când le vorbiți, să fie cu gândul departe, în lumea lor… și să nu se simtă datori să răspundă.

Informații: Ce înseamnă un dialog de la egal la egal

Părinții conștienți își petrec perioada de parenting stând în genunchi. Și nu fiindcă vor să arate cât de supuși sunt, ci deoarece știu ce important este să fie, inclusiv la modul fizic, la același nivel cu orizontul vizual al copilului atunci când îi vorbesc. Când vă priviți copilul de la înălțimea sa, puteți „citi“ pe chipul său ceea ce se ascunde „printre rânduri“. Fiți prezente, receptive, deschise. O legătură de atașament nu ia ființă „de sus în jos“.

Multe neînțelegeri și conflicte pot fi evitate atunci când comunicăm cu atenție, fie că este vorba de copilul nostru ori de apropiații noștri: dacă ne privim reciproc și suntem ancorate în realitatea prezentă, din simplul contact se poate ajunge la stabilirea unei relații de atașament. Când țipați prin casă, peste câteva încăperi, în timp ce stați la laptop sau ștergeți praful, renunțați la avantajele aduse de contactul vizual.

Când vorbiți, exprimați-vă la modul personal

Tocmai în situațiile în care ar trebui să ne punem în evidență viața afectivă, avem tendința ca, la nivel de limbaj, să ne detașăm complet de aceasta. Preferăm, prin urmare, formulările „impersonale“. De la o propoziție cu sens limpede, de genul: „Nu vreau cutare lucru!“, ajungem la sentința anonimă „Asta nu se cade!“. Dezvăluiți-vă pe voi însevă inclusiv la nivel de comunicare! Permiteți-le apropiaților voștri să afle ce este important pentru

voi, ce vă doriţi, precum şi ce nu vreţi. Procedaţi la fel şi în relaţia cu copilul. Veţi avea nevoie de curaj ca să vă deschideţi sufletul, dar va trebui să înţelegeţi că persoanele care se ascund nu vor fi capabile să întreţină relaţii apropiate, autentice.

Este important şi din alt punct de vedere să utilizaţi persoana întâi singular atunci când vă referiţi la voi însevă; în fond, în situaţii de stres, când vorbiţi cu copilul vostru, la cine vă referiţi dacă nu la voi? Totuşi, adesea, tindem să vorbim la persoana a doua („Tu...“), deci se va înţelege că-l dojenim pe copil:

• Tu chiar mă înnebuneşti!

• Te porţi într-un mod incalificabil!

• Tu eşti cel vinovat!

• Când ai tu de gând să te apuci de altceva?

• De ce-oi fi tu atât de enervant?

• Ce-ai mai pus tu iar la cale?

În felul acesta, pe de o parte, vă devalorizaţi copilul şi îl faceţi răspunzător pentru sentimentele nutrite de voi, îndurerându-l; pe de altă parte, pierdeţi oportunitatea de a vă exterioriza, de a vă destăinui, deci rataţi din start posibilitatea stabilirii unei legături strânse. Unii oameni îşi disimulează (la nivelul vorbirii) sentimentele, ca să fie scutiţi de a mai reflecta la dispoziţia lor afectivă, ca şi la cauzele acesteia. Dacă evitaţi să vorbiţi despre impactul produs de o situaţie asupra voastră, dacă ascundeţi faptul că nu ştiţi ce se întâmplă cu voi, aceasta vă exonerează de angajarea unei confruntări cu sine. Ceea ce părea a fi o cale de scăpare se dovedeşte, în fapt, o simplă fundătură. Vorbiţi aşadar la persoana întâi:

• În clipa de față, eu sunt suprasolicitată.

• Eu chiar nu știu ce să fac.

• În clipa asta, nu mi-e bine.

• Momentan, pur și simplu, nu știu cum te-aș putea eu ajuta. Îmi pare rău.

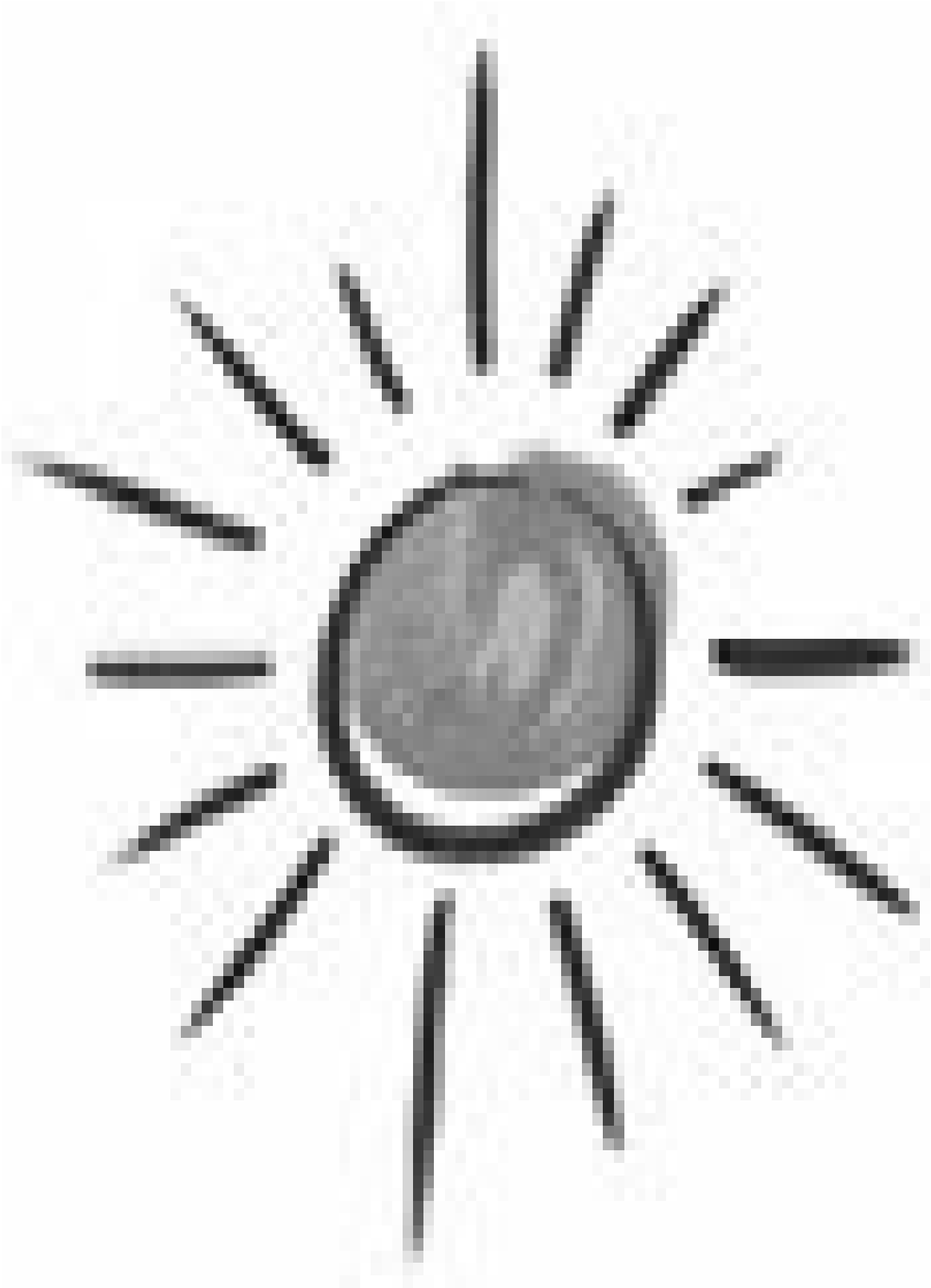
• [Eu] am nevoie să ies puțin la aer.

• [Eu] nu știu cum mă simt.

• Pentru mine e prea mult/e mai mult decât aș putea îndura.

• Câteodată nu știu cum să mă mai descurc, mă simt depășită de situație.

Exemplu: Jeannine, Marjam și Alex



Am primit vizita lui Alex, colegul de grădiniță al fiicei mele, și a mamei sale, Marjam. Copiii se jucau în camera de zi, iar noi ne întrețineam în bucătărie, la o ceașcă de cafea. Înaintea acestei vizite, mai participasem la câteva „întâlniri de grup“, cu alte mame, alături de copiii lor, toate aceste evenimente fiind soldate, în final, cu o masă în comun, luată la un restaurant. Întâmplător, de fiecare dată s-a ivit posibilitatea ca cei mici să stea împreună pe o canapea. Și, tot de fiecare dată, Alex s-a suit pe ea, începând să sară pe perne și să țopăie surescitat. Ca să fiu cinstită, pentru mine gesturile lui au reprezentat o provocare: o atare priveliște mi-e nesuferită.

În acea seară de la restaurant, ceea ce m-a interesat, mai mult decât purtarea lui Alex, a fost modul de a reacționa al mamei sale. Nu mă pot abține să observ, deoarece subiectul mă pasionează. Pentru Marjam, purtarea fiului ei a fost o tortură! Mi-a lăsat impresia că se rușina pentru comportamentul său. Privirea ei zăbovea asupra meselor de lângă noi. Ca și cum ar fi putut să ghicească comentariile de la celelalte mese: „Exhibițiile ăstuia sunt intolerabile! Ce fel de mamă o avea de l-a crescut în halul ăsta?“

Făcând abstracție de faptul că asemenea comentarii nu trebuie să cântărească în ochii noștri mai mult decât grija față de propriul copil — știu, câteodată e dificil —, de această dată comentariile nu erau decât în mintea lui Marjam. Însă întregul ei corp era încordat, iar mâinile ținute în poală i se contractau spasmodic. Peste masă, mereu îi șuiera în surdină fiului ei: „Nu se cade!“, „Alexander, stai locului!“… Dar el își vedea mai departe de năzbâtiile lui și nu-i trecea prin cap să se așeze alături de ceilalți copii. „Dacă nu te potolești imediat, plecăm acasă!“ A folosit această amenințare, fiindcă nu se simțea confortabil și n-avea habar cum să procedeze pentru a-și convinge fiul să-și îndrepte comportamentul. Până și eu am putut percepe, la modul palpabil, tensiunea ce pusese stăpânire pe Marjam și pe care purtarea și cuvintele ei o trădau cu prisosință.

Tot ce-am putut realiza, de dragul unei „solidarităţi între mame“, a fost lucrul următor: am acţionat. Destul cu pasivitatea de observator! În consecinţă, l-am poftit pe Alex să se aşeze lângă fiica mea şi am început o conversaţie cu ambii copii. Aşa cum se obişnuieşte când mai multe persoane stau în jurul mesei. Ne-am întreţinut pe tema grădiniţei şi i-am întrebat cum decursese ziua aceea pentru ei. Treptat, Marjam a început să se mai destindă niţel. Când mama lui s-a ridicat, ducându-se la toaletă, Alex a sărit de câteva ori de pe scaun. L-am rugat însă să rămână aşezat, fiindcă pe mine asemenea gesturi mă deranjează atunci când iau masa la restaurant. Remarca mea a declanşat un alt subiect de conversaţie, iar Alex şi fiica mea mi-au povestit despre lucrurile care-i indispun şi pe ei. Cât se poate de interesant!

Să ne întoarcem la vizita de la noi de-acasă: Marjam şi cu mine am conversat în timpul cinei. Mi-a mulţumit pentru faptul că, datorită mie, atunci, la restaurant, a putut să mănânce în linişte, în timp ce eu vorbeam cu copiii şi m-a întrebat dacă nu m-a deranjat să trebuiască să-i ţin de vorbă pe cei doi copii. Am răspuns: „Evident că nu, altfel nici nu m-aş fi amestecat!“

Ştiu că Marjam şi Alex au perioade în care nu se înţeleg. Adeseori, din mai multe surse, el fusese calificat drept „prea“ agitat şi „prea“ zgomotos. Lui Marjam i se recomandase participarea la ateliere de parenting, ca să schimbe comportamentul fiului ei. (O abordare nesăbuită, după opinia mea.) Marjam era îngrijorată şi împovărată de eventualitatea ca nu cumva fiul ei să aibă o suferinţă serioasă.

M-a întrebat cum am reuşit să evit astfel de episoade în relaţia cu fiica mea. Am ridicat din umeri: „Motivul ar putea fi felul meu relaxat de a fi“, am răspuns după un moment de cumpănire. Marjam a amuţit, faţa ei schiţând o

grimasă de uimire şi de neîncredere. Dar eu am continuat: „Copiii refuză să gestioneze emoţiile noastre, doar pentru ca noi să ne simţim mai bine. Poate că Alex, în situaţia dată, a simţit stresul tău. Cum ar trebui organizată o masă luată în comun pentru ca tu să fii destinsă?“

„La noi acasă!“, a răspuns ea prompt şi a continuat: „Nu vreau să mai merg la restaurant cu celelalte mame. Aş ţine ca data viitoare să veniţi la mine“, mi-a spus ea surâzând.

Copilul nu este răspunzător pentru îndeplinirea dorinţelor voastre.

Ce se întâmplase? Marjam luase o hotărâre care părea să o avantajeze şi găsise şi o soluţie. Şi s-a grăbit să mi-o împărtăşească, arătând cum ar fi, în accepţiunea ei, o masă „ideală“. Însă împlinirea acestei dorinţe nu mai cădea în seama fiului ei; acum, ea îşi rezolvase singură problema, exprimându-şi o opţiune. În felul acesta, am putut să o descifrez un pic mai exact, să pot anticipa reacţiile ei. Se născuse o legătură profundă între noi. Poate că este primul pas către a se deschide sufleteşte, cu timpul, în faţa apropiaţilor — ca şi în faţa fiului ei, Alex.

Cugetaţi la câteva lucruri: Oare copilul vostru ştie ce este important pentru voi? Ce vă entuziasmează? Ce nu admiteţi? Sau vă ascundeţi în spatele unor reguli chiar şi când comunicaţi? Dacă fiul vostru ar vorbi cu un coleg de grădiniţă despre dumneavoastră, mama lui, ce credeţi că ar spune?

Ce să facem?

„Cum să procedez?“ Nu există întrebare mai frecventă cu care ne confruntăm în munca noastră. Şi, fiindcă ştim cu exactitate, din proprie experienţă, cum se manifestă lipsa acută de orientare în aventura parentingului, ne vine foarte greu să vă dăm un sfat univoc. Răspunsul ar fi: „Nu ştim ce să vă spunem!“ Ce frumos ar fi fost să vă fi putut da un răspuns simplu şi răspicat, care să vi se potrivească, un sfat general valabil. Deoarece tocmai în situaţiile ce reclamă un consum mare de energie şi multă răbdare am fi avut nevoie, în mod imperios, de un sfat competent. Să primiţi de la alţii soluţia corectă la situaţiile cu care vă confruntaţi, aceasta ţine de gândirea dezideravită. Se cere, aşadar, să intraţi în permanenţă într-un dialog cu voi însevă, să vă stoarceţi creierii şi să vă chinuiţi pentru a da, în fine, de un răspuns potrivit. Aveţi posibilitatea ca, în acest proces, să beneficiaţi de ajutorul unui psiholog, însă nimeni nu vă poate lua, cu totul, această povară de pe umeri.

Recomandările general valabile nu-şi au locul atunci când vreţi să ştiţi cum puteţi crea o relaţie interumană viabilă. Algoritmul nu este simplu şi nici nu există posibilitatea de a o lua pe vreo scurtătură. Şi nimeni nu poate oferi soluţia în locul vostru. Un răspuns cu caracter generic ar sfârşi în sintagme impersonale. Iar accentul pus în ultimele decenii, în parenting, asupra a „ce se cade şi ce nu“ a produs multă zarvă, însă puţine sfaturi valabile la nivel individual. Dacă sunteţi interesate să explorați relaţia avută cu copilul vostru, trebuie să fiţi îndeajuns de curajoase ca să vă distanţaţi de soluţiile de-a gata şi de abordările rigide. Ce-i drept, acestea vă ademenesc cu presupusele lor

certitudini, dar nu-şi găsesc nicio îndreptăţire. Condurul Cenuşăresei s-ar putea să nu vi se potrivească, aşa că nu mai pierdeţi vremea tot încercând să-l probaţi. Utilizaţi mai bine acea energie pentru a vă redescoperi propria voinţă, în cursul unui dialog afectuos cu voi însevă. În acea zonă veţi găsi răspunsurile căutate. Rămânem totuşi la convingerea că fiinţele umane se aseamănă doar prin particularităţi. La fel se întâmplă şi în sfera relaţiilor întreţinute de ele. S-ar putea să recunoaştem, pe alocuri, similitudini, atunci când ne comparăm prietenele între ele, dar este exclus să descoperim vreo identitate între personalităţile lor.

Ce este indispensabil în alcătuirea de relaţii într-un mod conştient este imperativul observării celuilalt, compasiunea, ancorarea în coordonatele lui „aici şi acum“, precum şi un contact conştient cu sinele nostru şi cu celălalt. Iar înfăptuirea acestui deziderat este la fel de dificilă după cum este şi exprimarea ideii de faţă. Impedimentul nu rezidă numai în faptul că, în condiţii de stres, este dificil să păstraţi legătura cu voi însevă, ci şi în aceea că apar adesea o multitudine de efecte pe care trebuie să le regândim şi care ne obligă să ne regăsim pe noi înşine.

Problema pe care noi, în calitate de mame, de însoţitoare, de femei, de partenere şi de psihoterapeute, căutăm a o soluţiona nu este „Ce trebuie să facem?“, ci, mai curând, „Ce vrem să facem?“. Vă invităm, pe această cale, să vă puneţi voi însevă această întrebare: ce vreţi să faceţi? Ce nu vreţi, în niciun caz, să faceţi? Ce sunteţi în stare să faceţi? După aceea, verificaţi-vă răspunsurile date, după principiul „Stop doing, start being!“, ca să vedeţi dacă, în definitiv, ar fi potrivit pentru voi. Apoi veţi lua o decizie. Să daţi tot ce aveţi mai bun din voi, fără a aştepta ca progenitura voastră să vă aprobe decizia.

Nimic nu ne poate pregăti pentru condiţia de părinte, oricât de tare ne-am dori acest lucru. Ce contează este să gândim cu capul nostru şi să avem voinţa de a ne cunoaşte, cu adevărat, pe noi şi pe copilul nostru. Şi nu ne mai rămâne nimic de făcut decât să procedăm conform principiului „trial-and-error“[23]:

Avem iluzia că putem soluţiona o anumită problemă pe o anumită cale. Acţionăm şi constatăm că metoda a fost eronată! În mod ideal, ne iertăm pe noi înşene, cerem iertare şi de la copilul nostru şi încercăm, la o dată proximă, să găsim o rezolvare mai bună. Când cei mici observă că părinţii au

dubii asupra propriilor decizii, că aceştia cugetă cu seriozitate la găsirea unei soluţii viabile şi îşi recunosc ignoranţa în materie de parenting, în loc de a impune o soluţie pripită, atunci copiii se simt luaţi în seamă. Aşa funcţionează ghidarea parentală.

Centrarea pe relaţie înseamnă focalizarea pe acum.

Centrarea pe relaţie înseamnă focalizarea pe acum. Cutezaţi a cerceta, a fi prezente şi a rămâne conectate la realitate; dacă vă urmăriţi copilul, dacă-i dedicaţi toată energia şi atenţia voastră, dacă-l priviţi uimite cum creşte şi se dezvoltă şi-l însoţiţi cu dragoste de-a lungul vieţii, veţi ajunge să-i anticipaţi evoluţia. Abia atunci îl veţi cunoaşte. Dar şi copilul, la rândul său, reuşeşte să vă citească pe voi. Dacă, în schimb, vom tot reflecta şi analiza, vom ajunge să ratăm revelaţiile oferite de momentul prezent. Trebuie să păşim alături de el, păstrând o legătură nemijlocită, plină de interes şi de solicitudine. Contactul trebuie menţinut atât cu cel mic, dar şi cu noi înşene.

Mediul aprobator

S-ar putea să fi auzit de expresia „mediu aprobator“ (axat pe „da“-uri). Aceasta se referă, în fond, ca să dăm un exemplu, la modalitatea de a crea un cămin în sânul căruia sugarul sau copilul de vârstă mică, aflat în căutare de experienţe cognitive, să se mişte neîngrădit, fără a fi dojenit mereu cu acele interdicţii, exprimate prin propoziţii imperativ-negative care încep cu acel „nu“ categoric. Astfel, dacă aveţi ghivece cu plante toxice, acestea trebuie să fie aşezate pe pervaz sau mai sus, pentru ca cei mici, în peregrinările lor, să nu dea peste ele. (Şi să nu fiţi nevoite să le spuneţi „Nu atinge planta!“) Prin intermediul acestei descrieri simpliste nu dăm măsura complexităţii mediului aprobator — oricum, să spunem că de aici nu trebuie să lipsească „relaţionarea aprobatoare“. (Axată pe „da“-uri.)

Să lămurim această idee legată de predominanța permisivității, a „da“-urilor, în educația celui mic și în mediul oferit. (Care include și relația, nu doar spațiul de acasă.) Părinții, în acest caz, adoptă o atitudine „facilitatoare“, în loc să uziteze interdicții sau indicații evazive. Ideea de bază este: „Vrem să vă încurajăm, spunându-vă «da»!“

S-ar putea să cunoașteți din proprie experiență următoarea situație: înainte ca cel mic să apuce a-și exprima până la capăt dorința sau voința, din partea voastră se și aude replica dezaprobatoare. Deosebit de penibilă este situația când copilul dezamăgit își continuă pledoaria, argumentând că nici nu-i trecea prin minte să vă ceară lucrul pe care i l-ați interzis în mod intempestiv atunci când ați dedus în pripă ce-ar fi urmat el să vă ceară. Asta e cam neplăcut!

Acum este momentul să intre în joc atitudinea aprobativă: atunci când vă centrați pe „da“-uri, nu veți greși, precum în exemplul de mai sus! Atunci când vrem să întâmpinăm o rugăminte printr-un „da“, trebuie cel puțin să o ascultăm până la capăt. Să o ascultăm bine și în întregime. În felul acesta devenim creative, fiindcă trebuie să ne aprobăm copilul, chiar dacă suntem de părere că acea cerință nu este ușor de realizat. Dar ne arătăm interesate să-i facilităm înfăptuirea. În consecință, ne vom pune întrebarea: cum am putem noi, în calitate de părinți sau în numele dăruirii materne, să ducem la capăt acel lucru cerut de copil? Sau cum s-ar putea implica întreaga familie în acel proiect?

În definitiv, promisiunea rămâne promisiune și nu mai încape târguială…

Bineînțeles că nu vom elimina cu totul interdicțiile. Nici nu e cazul. Însă vom dispune, pe această cale, de posibilitatea de a studia în mod riguros rugămintea copilului, de a o cântări și apoi de a-i da un răspuns, bazat pe o alegere conștientă: Oare să zicem „nu“? Dar dacă ne refuzăm copilul, o facem fiindcă ne e clar că cerința nu e în regulă ori fiindcă așa am fost învățate? În judecățile voastre, decideți ca niște persoane adulte atente la ce se întâmplă în prezent sau vă ghidați după un tipar deprins în copilărie?

Alegerea conștientă implică și un alt avantaj: cu cât întrebuințați mai rar vocabula „nu“, cu atât aceasta va avea mai multă greutate. Copilul își dă seama că, în mod esențial, vă străduiți a-i satisface dorințele și a găsi o cale

acceptabilă tuturor. Atunci când interziceţi un lucru, acel „nu“ are o pondere şi o însemnătate net superioară. Prin aceasta îi oferiţi copilului şi o ghidare, fiindcă realizează că sunteţi extrem de atente la ce se întâmplă în prezent. Şi copilul nu va gândi la modul: „Iar a fost unul din «nu»-urile alea ale mamei!“ Desigur, atitudinea aprobatoare nu vă va reuşi întotdeauna. (Şi e de înţeles.) Dar putem dialoga cu copilul pentru a căuta soluţii împreună, exerciţiu ce are darul de a întări ataşamentul dintre voi:

• „Da, când terminăm cumpărăturile, facem şi asta.“

• „Da, şi nu ştiu cu exactitate cum am putea să punem acel lucru în practică.“

• „Da, mâine. Promit. Acum eşti mulţumit? Va să zică, nu vrei să accepţi varianta asta? Ai tu vreo altă idee?“

▪

Când pronunţaţi un „da“ la cererea altcuiva, acea aprobare n-are voie să fie, pentru voi, un „nu“.

▪

Să distingem între următoarele situaţii: Într-un anumit caz ziceţi „da“ din teamă să nu vă dezamăgiţi copilul. În alt caz, aprobaţi un lucru, pentru că vreţi cu adevărat să faceţi acel lucru pentru copil! E vorba aici despre diferenţa dintre a evita şi a facilita. Între aceste două atitudini există o deosebire fundamentală: conform experienţei noastre, multe persoane (mai ales femei) înclină să zică „da“, deşi în sinea lor ele spun „nu“. Dar nu îndrăznesc să refuze de teamă să nu-şi dezamăgească partenerul de discuţie. Când pronunţaţi un „da“ la cererea altcuiva, dar acea aprobare este, pentru voi, de fapt un „nu“, e cât se poate de imperios să schimbaţi ceva în modul vostru de a fi!

Ce vă mână: anxietatea sau iubirea?

Pentru noi există două categorii de imbolduri care motivează acțiunile noastre și care ne împing să înfăptuim un anumit lucru: unul este anxietatea, iar celălalt, iubirea. „Anxietatea“ e o vorbă mare și probabil că, în această clipă, vă încreţiţi frunţile, întrebându-vă: „Anxioasă, eu? Hm… N-am nicio teamă!“ Însă noțiunea comportă un sens mai larg decât acela care ne vine spontan în minte. Anxietatea înseamnă tot ceea ce nu vreți să trăiți, să cunoașteți și să simțiți; implică amputări, umilințe, subestimare, indignare, furie, mânie, îngrijorare. Anxietatea vizează și toate lucrurile „neplăcute“ pe care le credeți despre voi atunci când vă priviți în oglindă. Și mai înseamnă și tot ceea ce gândiți despre copilul și partenerul vostru când aceștia nu s-au ridicat la nivelul aşteptărilor voastre. Toate aceste lucruri pe care voi ați fi preferat să nu le trăiți. Însă când acționați mânate de anxietate, încercând să evitați anumite lucruri, intrați în vârtejul unei spirale descendente. Atitudinea evazivă nu poate conduce la atașamente profunde. Dacă vă lepădați de anumite porțiuni din existența voastră, vă despărțiți și de emoțiile asociate acestora și vă privați de posibilitatea de a le gestiona. Dacă evitați oamenii care vă inspiră teamă, în mod corespunzător vă veți îndepărta de ei.

Anxietatea înseamnă tot ceea ce nu vreți să trăiți, să cunoașteți și să simțiți.

David Schnarch (pe care l-am citat și mai sus) spunea odată: „Never confront when you are angry!“ — „Niciodată să nu înfrunți pe cineva la mânie!“ Să comentăm ideea mai pe larg: sfatul este de a nu judeca pe cineva și de a nu acționa atunci când vă aflați într-o stare hiperemotivă, pentru că, tocmai în acel moment, se întâmplă să vă pierdeți controlul asupra emoțiilor și să le cădeți pradă. Jesper Juul adăuga în această privință: „Bateți fierul când e rece!“ Trebuie să acționați numai cu mintea limpede. Iar acest lucru nu se întâmplă când sunteți captive în emoțiile, anxietățile și în strategiile voastre de evitare. Evident că noi nu sugerăm că ar fi bine să vă țineți gura la

nesfârşit şi să îndurați toate neajunsurile în tăcere. Cu siguranță că nu aceasta este „soluția“! Faptul de a vă înghiți furia și mânia sunt tot procedee de evitare, ca și exteriorizarea nemijlocită prin țipete. Ambele manifestări ne izolează de simțirea noastră. Propunerea noastră este să exersați gestionarea stărilor voastre din prezent. Vi se pare încă neclar?

Iată o ilustrare a ceea ce vrem să spunem: închipuiți-vă că tocmai faceți curat prin casă. În fine, după multă vreme, ați reușit să vă faceți locuința să strălucească de curățenie. Vă întoarceți în bucătăria pe care copilul vostru de vârstă mică a transformat-o, în câteva minute, într-o cocină. Peste tot zac împrăștiate făină amestecată cu apă și coji de legume, în timp ce copilul vostru se lăfăie în mijlocul dezastrului. Este, nu-i așa, un motiv întemeiat de mânie? Acum vi s-a ivit ocazia de a vă consulta vocea interioară — înainte de a reacționa, așa cum ați face de obicei — și de a întreba:

• Ce se petrece în interiorul meu?

• Ce semnale îmi trimite corpul?

• Din ce zonă provin acestea?

• S-au înteţit, oare, bătăile inimii?

• Respir sacadat?

• Mi se contractă mușchii?

• Mi s-au încleștat cumva fălcile?

• Mi s-a făcut stomacul ghem, iar umerii mi s-au încordat?

• Mi s-a încreţit cumva fruntea și strâng din dinți?

Ce faceți acum cu această energie ce se adună în voi? Ce doriți să evitați cu orice preț? Doriți ca bucătăria să nu devină o cocină ori doriți să evitați, de

fapt, stările prin care treceți? Sau nici una, nici alta? În ambele eventualități nu faceți decât să luptați contra realității. Simțiți ceea ce simțiți, iar bucătăria arată așa cum arată. Mizeria din bucătărie vă va cauza oare moartea? Evident că nu. Credeți că aspectul bucătăriei vă poate ucide? Da, pe moment, așa credeți…! Ce-i de făcut? Veți adopta, oare, comportamentul cuiva aflat în pericol de moarte și, automat, veți declanșa mecanismul de apărare (ce cunoaște trei modalități: atacul, fuga sau „înghețarea“)? Mai bine nu.

Primul pas este să conștientizați ceea ce se petrece înăuntru. Apoi, rămâneți pe creasta valului! Vor fi unul-două minute în care veți tremura, deoarece corpul vostru trebuie să cheltuie energia acumulată. După aceea, starea provocată de preaplinul energetic dispare. Poate că, vreme de trei zile, va trebui să le relatați prietenelor prin ce haos ați trecut, însă după această perioadă totul trece.

Dacă lucrurile se precipită, încercați să vă adaptați din mers, în loc să combateți situația. Când sunteți pe punctul de a lua o decizie și nu știți ce să faceți, fiind supărată pe cineva, vă puteți pune întrebarea: „Oare dragostea ce m-ar îndemna să fac?“ Apoi așteptați răspunsul. După care puteți acționa. (Puteți să vă imaginați și ce v-ar îndemna anxietatea să faceți. Atât timp cât rămâneți doar în stadiul de ipoteză, nu trebuie să vă îngrijorați.)

Primul pas este să conștientizați ceea ce se petrece înăuntru. Apoi rămâneți pe creasta valului!

Când sunteți cu adevărat destinse și dați peste dezordinea din bucătărie, probabil că timp de o clipă veți avea un atac de anxietate — dar veți analiza situația și veți trece peste ea, iar cu puțin exercițiu vă veți consacra remedierii ei, acționând în mod conștient și lucid. Până aici totul sună bine. Multe dintre noi nu sunt însă realmente relaxate. Nu din cauza faptului că au atâtea griji pe cap, ci fiindcă trăiesc însoțite permanent de anxietate. Aceasta pune stăpânire pe noi când suntem expuse, vreme îndelungată, unor emoții negative, ca atunci când am crescut, de exemplu, într-o familie în care certurile erau la ordinea zilei, în care am fost abuzate verbal, emoțional sau fizic, un mediu în care spațiul nostru intim a fost ignorat, în care principiile de conduită predicate nu erau respectate în viața de zi cu zi — în care, vasăzică,

semnalele recepționate erau contradictorii (vezi rubrica de „Informații“ de mai jos) —, în care multe lucruri erau tacite, tabuizate, în care copiii erau confidenții câte unui singur părinte, obiceiul perpetuându-se până în ziua de azi, ori în care copiii se simțeau răspunzători pentru starea de satisfacție a părinților. Și repertoriul cauzelor se poate lungi la nesfârșit. Întreaga stare de lucruri este cauzată de faptul că părinții noștri, părinții lor și părinții părinților lor au trăit o existență marcată de anxietăți.

Informaţii: Mesaje contradictorii

Un mesaj contradictoriu sau o „dublă constrângere“ (double bind) este o capcană comunicaţională. Să presupunem că o mamă şi-ar îndemna copilul să se joace mai departe în mizeria din bucătărie. Însă copilul mai ştie că nu are voie să se murdărească. În definitiv, îşi cunoaşte mama. În felul acesta se află în faţa următoarei dileme: Ce să facă? Copilul nu poate îndeplini simultan ambele condiţii, adică să se joace în noroi şi, totodată, să rămână curat, aşa că n-are nicio soluţie pentru a-i face mamei pe plac. Orice va face, va da greş! Dacă mama ar comunica în acest mod contradictoriu cu el, relaţia ar intra într-un impas, iar copilul s-ar stresa, ar deveni confuz şi cuprins de îndoieli. Pe termen lung, un asemenea comportament poate altera starea de sănătate a celor din jur.

Avi Grinberg, fondatorul metodei terapeutice ce-i poartă numele, ilustrează, într-un videoclip[24], această stare de anxietate, trăită pe termen lung, prin situaţia-limită a unui animal care este urmărit de un leu. În mod normal, urmărirea se sfârşeşte rapid, cu rezultatul cunoscut. Dacă însă acel animal supravieţuieşte vânătorii, el are putinţa să-şi proceseze şocul produs, să se destindă şi să se consacre apoi traiului curent. Dar dacă leul îşi continuă hăituiala o zi întreagă, nelăsând prada să se odihnească, aceasta nu mai este capabilă să-şi gestioneze o experienţă atât de intensă. Spaima de durată ţine prea mult, este prea puternică şi prea extenuantă.

În mod similar se petrec lucrurile şi în cazul copiilor. Dacă sunt expuşi unor episoade îndelungate de anxietate, se retrag în sinea lor şi se detaşează de corporalitatea lor, pentru a nu mai simţi acest stres de durată. Se închid deci în universul lor interior.

Ce se întâmplă de fapt după ce în copilărie aţi trăit vreme îndelungată o experienţă anxiogenă, iar acum v-aţi maturizat şi aţi întemeiat o familie?

Adulte fiind, de fiece dată când circumstanţele vă readuc în memorie anxietatea din perioada copilăriei (copilul sau partenerul fiind factorul declanşator), voi nu mai puteţi face distincţia între anxietatea din trecut şi cea încercată acum, la vârsta maturităţii. Pentru voi, vechea anxietate se reactualizează, revine în prezent. Iar consecinţa este că evadaţi din prezent şi trăiţi doar în mintea voastră.

S-ar putea ca, într-o atare eventualitate, să încercaţi să vă schimbaţi copilul sau să-l controlaţi, aşa încât să nu mai suferiţi de pe urma vechii anxietăţi. Aţi putea decide, de pildă, că cel mic nu mai are voie singur în bucătărie. Sau veţi dori ca partenerul vostru să nu mai iasă singur în oraş, fiindu-vă teamă că, rămânând cu copilul, riscaţi să încercaţi nişte senzaţii dezagreabile pe care nu vi le doriţi.

Nu vă mai este permis să fugiţi de voi însevă.

Consecinţa acestui comportament evitant ar fi că toate persoanele apropiate ar trebui să trăiască limitele definite de anxietatea dumneavoastră. Aşa cum aţi fost şi voi silite să trăiţi între graniţele impuse de părinţii voştri. Se cere notat că, în definitiv, există o deosebire decisivă între copilul şi partenerul vostru: copilul va trebui să îndure acest mod de viaţă, în schimb partenerul vă poate părăsi, atunci când constată că preţul convieţuirii cu voi este, pentru el, prea ridicat.

Pentru a ieşi din acest cerc vicios, va trebui să preluăm noi însene răspunderea pentru cele ce se petrec în corpul nostru, pentru energia reţinută şi reprimată în organism. Este treaba noastră să găsim o cale constructivă de a ne elibera de preaplinul afectiv, prin ancorarea în realitate, în loc să rămânem prizonierele vechilor noastre reacţii ce ne duc mereu în trecut şi în realitatea sa consumată. Prin urmare, nu vă mai este permis să fugiţi de voi însevă. În calitate de adulte, trebuie să intraţi într-un dialog cu corpul vostru. Trebuie să vă percepeţi reacţiile corporale, în aşa fel încât energia să curgă din nou liber. Vă aflaţi deja în posesia unui spaţiu propriu, aveţi o locuinţă proprie. Îngăduiţi minţii voastre să se întoarcă acasă! Sunteţi doar adulte. Nu mai sunteţi la cheremul altora. Puteţi deveni ceea ce vreţi să fiţi! Ce sfat v-ar da iubirea în situaţia de faţă?

Metoda P.A.S.S.I.O.N

Abordarea P.A.S.S.I.O.N, concepută de Avi Grinberg, schematizează un plan referitor la modalitatea în care vă puteți gestiona suferințele, anxietatea și alte sentimente nefaste. Noi, îndeobște, înclinăm să evităm această categorie de senzații. Atât pe ale noastre, cât și pe cele ale apropiaților. Le reprimăm, deși acestea reprezintă părticele din existența noastră. Presiunea cheltuită pentru reprimarea lor produce însă un efect contrar de același ordin de mărime. Cheltuim o groază de energie ca să ne reprimăm frica și durerea. Dar în felul acesta corpul nostru n-are cum să proceseze acea energie, ea pierzându-se fără sens în actul reprimării. În loc să procedați așa, Grinberg[25] vă propune, când sunteți excedate de anxietate, durere sau de alte senzații neplăcute, să întâmpinați acele momente și să le gestionați după cum urmează:

• Pay attention[26]: când vă străbate vreo senzație neplăcută, observați-o cu atenție, în loc să vă sustrageți, din reflex, acelei situații, adică în loc să fugiți de sine.

• Agree[27]: acceptați, în forul vostru interior, senzațiile care apar — fie durere, fie anxietate.

• Strengthen[28]: intensificați-vă și mai mult aceste experiențe corporale. Exagerați efectele fenomenului care, în acea clipă, se derulează în corpul vostru. Aveți posibilitatea să vă încordați, în chip conștient, tot trupul. Încordați-vă, pentru ca trupurile voastre să devină tari și rigide, precum scândurile. Păstrați vreme de câteva secunde starea de tensiune musculară, apoi relaxați-vă. Conștientizați-vă starea corpului. Repetați de câteva ori operațiunea până ce simțiți că v-ați mai liniștit. Dacă beneficiați de mai mult timp, puteți încerca și „relaxarea musculară progresivă“ a lui Edmund

Jacobson, în cursul căreia se cere să încordați, în chip conștient, fiecare grup de mușchi, iar apoi, din nou, să-i destindeți. În vreme ce un grup de mușchi este încordat, ceilalți rămân destinși. În felul acesta, puneți, treptat, la lucru toată musculatura. De fiecare dată, tensionarea e bine să dureze circa cinci secunde, în timp ce pauza de relaxare, câte zece. Puteți încorda și diferitele zone ale feței, apoi să le destindeți și să conștientizați efectul obținut: zonele ochilor, sprâncenelor, frunții, buzelor, limbii… Online veți găsi instrucțiuni detaliate asupra acestui exercițiu.

• Stop: acesta este momentul magic al procedurii, când încetați brusc să vă mai încordați și vă destindeți mușchii.

• Inhale and exhale[29]: Inspirați adânc și expirați de câteva ori tot aerul din plămâni, pentru ca diafragma să intre în mișcare, iar energia voastră blocată să se poată disipa, scurgându-se din organism. Pe această cale, senzația neplăcută, ce-i drept, se resimte la nivelul corpului vostru, însă tinde să se disipeze, în loc de a rămâne blocată în voi.

• Open up[30]: Intrați în faza de relaxare. Se poate întâmpla să simțiți furnicături, pișcături, tremor. Toate sunt manifestări energetice.

• New[31]: Descoperiți noi căi și mijloace și rămâneți receptive la noutăți și deschise față de experiențele insolite.

Exerciţiu: O zi lipsită de anxietăţi

Aveţi cumva visuri pe care, de frică, nu le duceţi la împlinire? Îi interziceţi copilului unele lucruri doar fiindcă sunteţi anxioase, şi nu fiindcă ar fi periculoase pentru el? Cultivaţi relaţii toxice, deoarece vă este teamă de schimbări?

Am dori, cu mare plăcere, să vă invităm la visare. Cine sunteţi voi, de fapt, dacă vă eliberaţi de aceste spaime? Dacă ar exista o singură zi în care să nu vă fie teamă de nimic, ce-aţi face în ziua aceea? Ce-aţi face în mod diferit decât de obicei?

Reflectaţi pe îndelete la fiecare întrebare şi idee în parte şi aveţi răbdare până găsiţi răspunsul mulţumitor.

– Pe parcursul unei zile eliberate de anxietăţi, la ce aţi tinde să vă gândiţi?

– Cum ar arăta acea zi? Descrieţi-o mental.

– Cum v-aţi plănui acea zi? Ce faceţi după trezire?

– Cu cine aţi vorbi şi ce cuvinte aţi spune?

– Ce oportunităţi vă deschide acea zi specială, lipsită de spaime?

– Aţi avea curajul să experimentaţi o asemenea zi? De ce nu?

– Ce pas sunteţi decise să faceţi astăzi pentru a scăpa de anxietate şi pentru a dobândi încrederea de sine?

Vizualizări de acest fel, în care utilizăm puterea imaginaţiei noastre, sunt căi prin care vă puteţi proiecta mental în anumite situaţii şi prin care puteţi vedea ce senzaţii apar în acea conjunctură ipotetică. Prin aceste vizualizări puteţi afla, în deplină siguranţă, cum ar reacţiona corpul vostru la anumite situaţii:

– Ce schimbări interioare simţiţi când derulaţi în faţa ochilor minţii o scenă în care sunteţi implicată într-o convorbire, în cursul căreia vă exprimaţi cât se poate de liber?

– Cu cine vorbiţi? Ce spuneţi? În ce manieră vă exprimaţi?

– Cum reacţionează interlocutorul? Ce impresie vă face reacţia sa?

– Nu cumva frica vrea să se încuibe din nou în voi?

– Cu ce oameni vă închipuiţi că ar fi plăcut să conversaţi liber şi ce persoane vă inhibă?

Puteţi să vă întrebaţi cu îngăduinţă: „Eu ce-mi permit să fac?“ Sau: „La ce mi-am permis să mă gândesc pe ziua de azi?“

Gândiţi-vă la faptul că astăzi nu încercaţi senzaţia de teamă! Încercaţi, chiar dacă ştiţi că e doar un exerciţiu.

Worst-Case-Scenario[32]: Cum să vă învingeți temerile

Ideea e următoarea: să ne gândim la consecințele care ar putea să se producă în caz că vom cuteza să întreprindem un anumit lucru; să trecem repede în revistă obstacolele aparent de netrecut și să ne reconsiderăm apoi așteptările

temătoare. Antreprenorul și autorul american Timothy „Tim“ Ferriss[33] recomandă să ne considerăm anxietatea drept amic și indicator. Adesea, în loc să ne indice acele acțiuni la care să renunțăm, anxietatea ne îndreaptă atenția asupra acelor aspecte de care ar trebui să ne ocupăm:

„Cele mai bune rezultate obținute de mine de-a lungul vieții, cele mai reușite momente au apărut după ce mi-am pus o întrebare simplă: «Ce s-ar putea întâmpla în cel mai rău caz posibil?». E un lucru valabil mai ales pentru spaimele copilăriei. Examinați, într-un cadru analitic, capacitățile cu care sunteți dotat și comparați-le cu vechile anxietăți. Apoi îndreptați-vă atenția către marile dumneavoastră visuri“[34].

Așadar gândiți-vă la o dorință arzătoare sau la ceva la care râvniți în mod deosebit și procedați după cum urmează:

• Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă întreprind cutare acțiune? Ce mi se poate întâmpla în cel mai rău caz dacă îmi împlinesc această dorință și merg în direcția sugerată de ea?

• Ce-aș putea face pentru a evita ce-i mai rău sau pentru a reduce probabilitatea producerii unor efecte negative majore?

• În cazul cel mai rău, ce-aș putea face pentru a remedia situația sau, cel puțin, pentru a-i diminua o parte cât de mică din efectele negative? La cine aș putea apela pentru ajutor? Există oare cineva care, în trecut, fiind confruntat cu o atare situație, să fi reușit să găsească o soluție?

• Care ar fi avantajele dacă totuși aș încerca să fac acel lucru de care mă tem?

• Care ar fi prețul (de natură emoțională, fizică, financiară...) pe care ar trebui să-l plătesc în caz că nu voi acționa și nu voi schimba situația actuală? În această ipoteză, cum va arăta viața mea peste șase luni, un an sau zece ani?

Utilizați-vă anxietatea ca mijloc de orientare, ca pe o busolă interioară și încetați să o mai combateți. Acceptați-o, în loc ca, temându-vă de anxietate, să trăiți cu convingerea că sunteți incapabile să acționați. Și copilul vostru va observa modul în care vă gestionați anxietatea, când o lăsați să vă domine ori dacă, în situații-limită, vă regăsiți motivația iubirii. Și acesta reprezintă un model „educativ“.

Cum să rămânem în zona „verde“: fereastra voastră de toleranță

Știți deja că atunci când sunteți cuprinse de furie, accesul durează nouăzeci de secunde. Și ați mai dobândit și abilitatea de a discerne dacă acțiunile voastre sunt motivate de dragoste sau de anxietate. Ce se întâmplă însă atunci când creierul vostru derulează, în mod continuu, procesul de înfuriere în organismul vostru? Dar atunci când acționați mânate mereu de frică, fiindcă sunteți setate pe modul „anxios“? Ce se întâmplă dacă treceți prin aceste stări nu doar câteodată, în zilele mai proaste, ci în permanență și în fiecare dintre relațiile voastre cu copiii și cu alți apropiați? În acest caz a venit vremea să deveniți conștiente de marja voastră scăzută de toleranță la stres și să vă lărgiți, treptat, „fereastra voastră de toleranță“.

Informaţii: The Window of Tolerance

Conceptul de „window of tolerance“ (fereastră de toleranţă) a fost stabilit de către psihiatrul american Daniel J. Siegel și este folosit în determinarea și descrierea gradului de excitabilitate al unui individ: în spațiul acelei marje de toleranţă aveți acces la resursele și capacităţile voastre, putând concepe comportamente alternative. În consecință, vă puteți configura în mod conștient un „aici-și-acum“, puteți procesa informații și reacționa pe baza lor. În limitele „ferestrei de toleranță“, vă simțiți bine și sunteți în situația de a reflecta și asupra altor aspecte, pentru a menține contactul și cu cei apropiați.

Imaginați-vă că stați pe o canapea comodă unde vă odihniți cu plăcere. În fața ei se află un perete și o fereastră. Priviți pe fereastră, soarele își aruncă razele asupra voastră și vă încălzește în mod agreabil. Vedeți plaja, auziți vuietul mării și cerul albastru vă încântă. Aerul are un iz ușor sărat, iar voi respirați adânc și surâdeți. Sunteți mulţumită.

Ceea ce ochii minții vă dezvăluie cu atâta precizie în starea voastră de relaxare este acea „window of tolerance“, marja voastră de toleranţă la stres. O senzație, o viziune pentru care nu e nevoie să plecați în vacanță. Puteți respira. Sunteți destinsă, dar nu obosită, sunteți prezentă, dar nu simțiți teamă. Dispoziția voastră este consonantă cu această imagine, așa că vă aflați în limitele marjei de toleranță, sunteți în zona „verde“. Totul este perfect!

Marja (fereastra) de toleranţă diferă de la om la om. Se modifică în cursul vieții noastre grație trăirilor și experiențelor parcurse. Chiar dacă sunteți de la natură o ființă destinsă și beneficiați de o marjă largă de toleranță, făcând față tuturor provocărilor posibile, presiuni neașteptate pot influența totuși limitele voastre. Marja nu este fixă, ci este supusă permanent prefacerilor.

- HIPERACTIVARE În această stare, sunteți foarte tensionate, extrem de iritate sau vă pierdeți controlul.
- DEREGLARE În cuprinsul acestui areal vă simțiți tensionate, cumva incitate sau iritate. Senzațiile nu vă scapă cu totul de sub control, însă nu vă simțiți bine.
- WINDOW OF TOLERANCE În limitele marjei este plăcut, vă simțiți bine și vă aflați în situația de a vă gestiona, în mod conștient și responsabil, provocările pe care vi le rezervă viața.
- DEREGLARE În acest areal începeți să vă închideți în voi, sistemele nu mai funcționează. Sunteți pasive și obosite. Senzațiile nu vă scapă cu totul de sub control, dar nu vă simțiți tocmai bine.
- HIPERACTIVARE Acum, vă simțiți absente, golite de emoții, ca și cum ați fost înghețate sau anesteziate — atât corporal, cât și mental. În această stare, nu mai puteți lua decizii, corpul este cel care preia controlul.

Stări de excitabilitate înăuntrul – în afara „ferestrei de toleranță“[35]

Traumele sau situațiile de tip „dublă constrângere“ din copilărie pot avea, de pildă, implicații majore asupra ferestrei voastre de toleranță. În cazul cel mai rău, o va îngusta drastic. Având o marjă îngustă de toleranță, este dificil să vă mențineți calmul și concentrarea. Simplele fleacuri ar putea să vă dezechilibreze emoțional, creându-vă senzația că „amenințarea“ pândește din orice ungher. O marjă îngustă vă limitează existența și vă afectează capacitatea de a stabili legături cu ceilalți. În caz că alunecați în zona gri (a dereglării) sau de-a dreptul în cea roșie (a hiperactivării), nu mai sunteți

capabile să discerneți lucrurile în chip conștient, iar capacitatea de a întrevedea alternative de acțiune tinde către zero. Creierul vostru trece pe pilot automat, iar voi vă pierdeți echilibrul emoțional. În loc să abordați în mod activ o situație dificilă, lucrurile se vor desfășura, în fața ochilor voștri, cu de la sine putere. Vă transformați în spectatoare neputincioase, care ori devin agresive, ori se retrag sau se rigidizează, ajungând să se întrebe în final: „Oare ce s-o fi petrecut?“

În viața de zi cu zi, majoritatea oamenilor reușesc să se reechilibreze afectiv, prin forțe proprii. Însă când stresul crește, de pildă cu prilejul angajării într-o slujbă nouă sau la venirea pe lume a încă unui copil în familie, sistemul vostru nervos este copleșit. Atunci vine clipa în care trebuie să ne maturizăm. E nevoie de noi resurse care să absoarbă grijile suplimentare. Asemenea situații reclamă identificarea de noi căi de „depresurizare“, capabile să dreneze stresul acumulat, îngăduind totodată și lărgirea ferestrei personale de toleranță.

Putem deveni niște modele de viață pentru copiii noștri numai dacă trăim în limitele marjei noastre de toleranță la stres. Deoarece, dacă vă veți mișca permanent în afara acesteia, fie veți apela la urlete, fie veți suferi o cădere psihică. Ambele variante n-au nimic de a face cu gestionarea emoțiilor și vă dăunează atât vouă, cât și relațiilor cu copiii voștri, afectându-le evoluția.

Copiii nu-și permit luxul de a fi mai fericiți decât părinții lor.

Copiii nu-și permit luxul de a fi mai fericiți decât părinții lor. Pentru aceasta, ar trebui, la început, să-și lărgească marja de toleranță, ceea ce ar însemna să o „depășească“ pe cea a părinților. Copiii însă se tem de o astfel de detașare de părinți, căci atașamentul față de ei le este esențial pentru supraviețuire. Faptul este un dat psihologic. De aceea ei rămân la nivelul deprins de la părinți.

Problematica „ieșirii de sub tutela părintească“ induce omului o sfâșiere între două intenții discordante: „Vreau să fiu pe placul părinților!“ versus „Vreau să fiu așa cum sunt!“. Această dilemă îi preocupă pe oameni chiar și după ce au atins maturitatea și au, la rândul lor, copii. Abia atunci vor deveni vizibile

implicaţiile netăierii cordonului ombilical, ceea ce va influenţa inclusiv relaţia cu propriii copii sau cu partenerul de cuplu.

Dacă vă regăsiţi în aceste descrieri, e clar că va trebui să creşteţi şi să vă lărgiţi marja de toleranţă, pentru a putea relaţiona cât mai conştient cu cei din jur, indiferent că e vorba de partener, copii sau proaspeţii bunici, care e puţin probabil să-şi fi lărgit în ultima vreme „fereastra de toleranţă“. Să vă cunoaşteţi propria biografie nu este suficient pentru a vă rezolva problema. Dar e un lucru dacă vreţi să vă înţelegeţi pe voi însevă.

În continuare, vom oferi informaţii suplimentare despre relaţiile voastre şi despre cum le puteţi configura în mod conştient.

Coreglarea, autoreglarea și reglarea externă

Creierul este un organ social. Acesta învaţă prin interacţiunile cu alţi oameni. Fereastra de toleranţă este supusă unor permanente prefaceri, însă perioada copilăriei este decisivă pentru modul în care veţi stabili relaţii, veţi tolera stresul şi veţi nutri diverse aşteptări de la viaţă. Psihoterapeuta britanică Sue Gerhardt notează, în cartea ei Puterea dragostei părinteşti, că mulţi nu realizează contribuţia esenţială a primelor experienţe trăite de sugar asupra personalităţii adultului de mai târziu: „În copilăria timpurie, avem primele trăiri şi învăţăm cum să le gestionăm; începem să ne ordonăm experienţele într-un mod care va influenţa major comportamentul nostru ulterior şi capacităţile noastre cognitive“[36]. Această perioadă cu un impact neobişnuit de puternic este — după cum spunea neurologul american Doug Watt — „de neuitat şi de neamintit“. Vă influenţează comportamentul şi aşteptările, deşi, în mod conştient, nu se poate rememora conţinutul acelui stadiu de evoluţie, din pricina faptului că tiparul experienţelor afective pe care-l deprindeţi atunci este dificil de descifrat, deşi pare la îndemână. Totuşi descifrarea este posibilă!

Informații: Coreglarea emoțională

Atunci când vine pe lume, copilul n-are sistemul nervos complet dezvoltat. Are nevoie de cel puțin încă o persoană de referință, de un „uter extern“, care să-l ajute în gestionarea emoțiilor prin intrarea în rezonanță cu el și prin oglindirea emoțiilor sale. Reușita acestei operațiuni depinde de satisfacerea unor condiții: figura de atașament trebuie să fie suficient de abilă în gestionarea emoțiilor în condiții de presiune și, în plus, nu trebuie să se lase contaminată de dispoziția copilului. Dami Charf afirmă că, prin coreglare, se înțelege stabilirea „unui acordaj profund între persoana de referință și copil“. Ea adaugă: „Dăruirea totală a părinților față de copil îi dă acestuia de înțeles că ei sunt, în chip necondiționat, alături de el, că-i percep și-i iau în serios durerile; de-abia această atitudine interioară face posibilă coreglarea afectivă. Rareori reușește când părinții au alte priorități, când sunt enervați sau iritați“. Capacitatea de autoreglare se dezvoltă la cei mici începând de la trei-patru ani, iar o legătură reușită cu cei dragi, precum și o grijă afectuoasă din partea acestora contribuie la dezvoltarea autoreglării[37].

După cum afirmasem anterior, atunci când vine pe lume, copilul nu poate să-și regleze singur emoțiile. Sistemul nervos al persoanei de referință este deja „programat“ să potolească (să regleze) sau să stimuleze, după nevoie, afectele sugarului. Toate reacțiile copilului care ies din cadrul marjei de toleranță la emoții necesită coreglare din partea părinților.

Atunci când vine pe lume, copilul nu poate să-și regleze singur emoțiile.

Coreglarea funcționează numai când voi, ca mame, sunteți capabile să vă autoreglați emoțiile. Ați deprins deja acest lucru? Părinții voștri erau capabili să se autoregleze? Sau, în cazul vostru, operațiunea a decurs invers? Nu

cumva voi aţi fost acelea care aţi fost nevoite să vă învăţaţi mamele cum să-şi gestioneze emoţiile? Măsura în care sunteţi în stare, în calitate de persoane adulte, să vă autoreglaţi depinde tocmai de ce aţi învăţat în copilărie.

Copiii, când vin pe lume, nu sunt „complet dotaţi“. Multe sisteme din organismul sugarului sunt incomplete şi se dezvoltă numai în urma contactului cu ceilalţi oameni. În primele luni de viaţă, organismul infantil are nevoie de stimulare. Iar domeniul normal al excitabilităţii fiziologice trebuie echilibrat prin aport extern atunci când apare o hipo- sau hiperactivare. Sue Gerhardt notează în acest sens:

„Copiii mamelor depresive se deprind cu un nivel subnormal de activare şi se obişnuiesc cu absenţa emoţiilor pozitive. Copiii mamelor cu predispoziţie spre iritare, după câte se pare, se învaţă cu o stare curentă de hiperactivare şi învaţă că emoţiile se pot inflama din nimic şi că nici ei înşişi, nici orice alte persoane n-au cum să prevină asemenea situaţii. (Ori încearcă să gestioneze situaţia printr-o detaşare completă de emoţii.) Când au parte de receptivitate, bebeluşii se vor aştepta ca cei din jur să răspundă la emoţiile lor şi să-i ajute să-şi readucă la un nivel acceptabil starea de activare (excitabilitate); mulţumită experienţei acumulate prin observarea modului în care alţii le reglează astfel emoţiile, copiii vor învăţa să se autoregleze“[38].

Fereastra voastră de toleranță a emoțiilor și atașamentul deficitar

Din analiza actuală a relaţiilor noastre cu ceilalţi, putem trage concluzii privind perioada timpurie a vieţii noastre. Nou-născuţii sunt destinaţi unei coreglări din partea persoanelor de referinţă. Dacă semnalele transmise de sugar sunt, aşadar, ignorate, dacă nu primeşte un răspuns afectuos la ţipetele

şi plânsetul său, pentru moment este cuprins de teamă şi intră în panică, până ce, în final, adoarme epuizat. Copiii care adorm astfel sau care amuțesc brusc nu încearcă o stare pașnică de spirit, ci întrerup legătura cu mediul şi se resemnează.

Primele experienţe relaţionale vor avea implicaţii majore asupra modului în care se configurează imaginea de sine a copilului. Din aceste experienţe, va deduce dacă este iubit şi dacă şi-a dobândit un loc pe lumea aceasta. De exemplu, experienţele relaţionale afectate de un contact uman redus sau caracterizate printr-un grad înalt de excitabilitate sunt traumatice pentru cel mic. În acest ultim caz, copilul va recepta mult prea mulţi stimuli ca fiind stresanţi. Fereastra sa de toleranţă va fi îngustată din cauza rănilor timpurii, provocate, de pildă, de un deficit de empatie din partea îngrijitorilor. Ia naştere, în felul acesta, un sentiment preeminent de singurătate. Pentru a se regla emoţional, mulţi dintre cei supuşi în copilărie unui asemenea tratament vor avea nevoie, în viaţa matură, de un ajutor extern. (Sex, alcool, statul exagerat la televizor.) Sau vor transfera asupra altora răspunderea propriei reglări afective; în consecinţă, se vor aştepta ca partenerul sau copiii lor să le ghicească gândurile şi să-i elibereze de povara stresului. Acestor inşi le lipseşte capacitatea de autoreglare şi au nevoie de o „reglare externă“, pentru a nu-şi pierde echilibrul emoţional sau pentru a nu ieşi din fereastra de toleranţă. Celor care au trecut prin aceste probleme în copilărie le va fi greu să se simtă fericiţi sau să-şi conserve în sinea lor, o vreme mai îndelungată, sentimentul de fericire.

Pentru ca un om să sufere consecinţe de natură traumatică şi să trăiască după tipare distructive, nu este necesar ca el să fi trăit vreun eveniment unic, colosal sau de mare amplitudine. Pentru a vă înțelege mai bine pe voi însevă, este bine de reţinut că metodele educaţionale dominante, aplicate în ultimele decenii, au fost de ajuns pentru a vă afecta sistemul nervos, nelăsând niciun loc pentru relaxare şi calmare.

Cortexul frontal vs amigdala: Când creierul

vostru este supus stresului

Ce se întâmplă când creierul vostru este supus stresului? În situații împovărătoare, cădeți din starea rațională, adaptabilă și orientată către soluții (localizată în lobul frontal al cortexului) înspre regiunile „inferioare“ ale creierului vostru[39]. În aceste regiuni veți întâlni tiparul după care ați fost crescut în propria copilărie, pe care — grație intensității și exercițiului îndelungat — îl aplicați în mod automat și astăzi. Singura cale de a nu „cădea“, în mod obligatoriu, în acel tipar este autoobservarea. Așadar se cere încă o dată în plus să percepeți, să simțiți și să acceptați. Și asta pentru a vă gestiona emoțiile. Și în fond nu e rău dacă de-abia acum, la maturitate, ajungeți să învățați lucrurile pe care, în copilărie, n-ați avut ocazia să le deprindeți.

Până și în ziua de azi mai vedem familii care vor să evite apariția anumitor emoții: părinții se chinuie, de pildă, să întrețină buna dispoziție a copiilor, iar emoțiile negative, precum furia și durerea, sunt degrabă ascunse. Așa se face că, după o căzătură dureroasă, copiilor li se refuză exprimarea durerii sau emoțiile lor sunt minimalizate. Enunțuri de genul „Pieile Roșii nu cunosc durerea!“ sau „Nici măcar nu doare!“ sunt utilizate în continuare. Emoțiile însemnate nu își mai găsesc niciun loc, așa încât copiii nu pot învăța gestionarea sănătoasă a emoțiilor.

Numai când se admite existența întregii game de emoții copiii vor putea să învețe să le gestioneze.

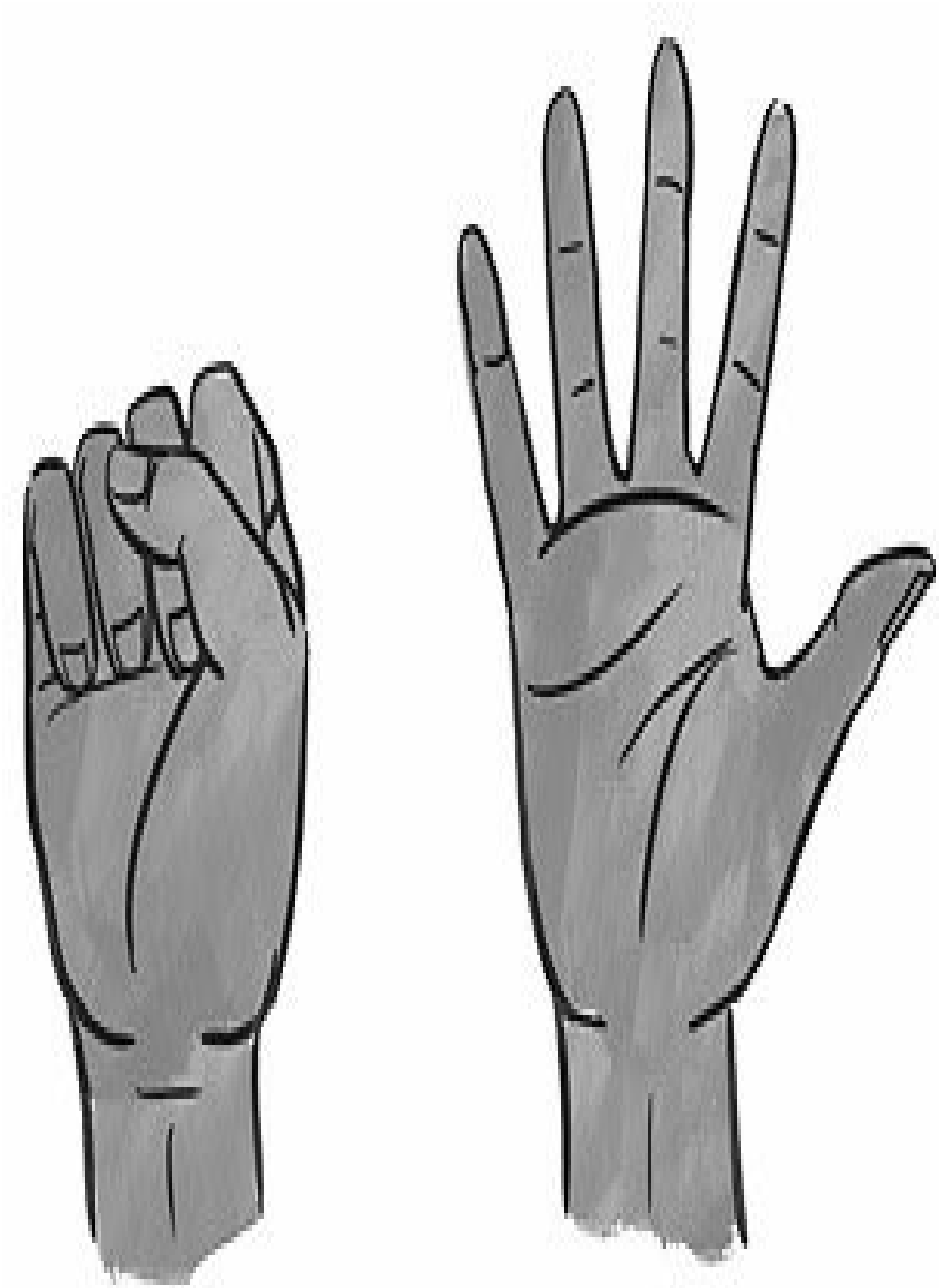
Numai când se admite existența întregii game de emoții și li se alocă un spațiu suficient de manifestare copiii vor putea să învețe cum să le gestioneze. Dacă trec singuri prin episoade de mânie, furie sau spaimă, aceste emoții vor dispărea fără ca ei să învețe ceva. Dacă însă adulții îi însoțesc cu tandrețe în trăirea acestor emoții, copiii vor învăța despre ei înșiși și vor înțelege că li se îngăduie să fie așa cum sunt ei.

Dacă adulţii le dau de înţeles copiilor care se lovesc şi au dureri că situaţia nu-i chiar aşa de rea, afirmaţia persoanei de referinţă nu va coincide cu trăirile reale ale copiilor. Cei din urmă vor sesiza o contradicţie şi se vor întreba: „Nu cumva mă înşală simţurile?“ Dacă v-aţi numărat printre acele copile ale căror simţăminte au fost negate, odată ajunse acum la maturitate şi devenite mame, vă va veni greu să suportaţi lamentările copiilor voştri. În cazul acceselor de furie ale copilului, veţi aluneca direct în modul „luptă-sau-fugi“, fiind supuse unui stres teribil. Respiraţia vă va deveni sacadată şi gâfâitoare, încordarea trupului va creşte şi veţi pierde contactul cu sine.

Am mai menţionat aceste lucruri: într-o astfel de stare este imposibil să vă ajutaţi în mod afectuos copilul atunci când are nevoie de voi şi să fiţi prezente pentru el. Legătura de ataşament se rupe. În cartea sa Nu vă fie frică de lacrimile bebeluşului, Thomas Harms formulează plastic această idee: este ca şi cum paznicul de far, care ar fi trebuit să îndrume şi să ofere siguranţă micii corăbii scuturate de furtună, ar stinge brusc lumina din turn şi ar pleca în vacanţă[40].

Dacă veţi porni în căutarea motivelor pentru comportamentul vostru şi pentru reacţiile voastre puternice, veţi descoperi eventual că aveţi de luptat cu nişte vechi „probleme nerezolvate“, după cum le numeşte Dan Siegel. Problemele nerezolvate pe care le târâţi după voi vă pot cauza, în permanenţă, probleme. Atari chestiuni vă pot răpi flexibilitatea în relaţia cu copilul, cu partenerul, cu voi însevă; atunci când propriile voastre experienţe, în situaţii de stres, sunt atât de copleşitoare, încât nu vă puteţi supraveghea copilul şi nu vă puteţi percepe semnalele trimise de propriul corp, acest fapt vă va împiedica să acţionaţi într-un chip autentic. Veţi fi deci captive în tipare de reacţie învăţate în copilăria voastră şi veţi întreprinde aceleaşi şi aceleaşi demersuri infructuoase şi frustrante pentru toţi cei implicaţi.

Pentru a înfăţişa într-un chip mai expresiv diferenţa dintre comportamentul matur şi centrat pe soluţii, respectiv cel automat, axat pe vechile tipare, Siegel apelează la imaginea unei mâini deschise şi a uneia strânse în pumn. Imaginea mâinii se vrea un simbol al reacţiilor creierului uman şi doreşte să arate când suntem „luate de val“ (mâna deschisă) şi ajungem să nu ne mai adaptăm în mod conştient prezentului, să renunţăm la acţiunea chibzuită. (Mâna strânsă.)



Dacă priviţi mâna strânsă, potrivit lui Dan Siegel, lobul frontal s-ar afla în dreptul unghiilor. Această zonă cerebrală se dezvoltă integral abia în jurul vârstei de douăzeci de ani; atunci deveniţi capabile să reflectaţi asupra condiţiei voastre, asupra voastră, precum şi asupra acţiunilor întreprinse de voi. Cortexul frontal poate procesa, de exemplu, concepte logice şi legate de temporalitate. Dacă îi spuneţi unui copil de trei ani: „Gândeşte-te mai bine la ce ai făcut!“, cerinţa nu doar că afectează legătura dintre voi şi copil, dar este total neadecvată şi faţă de stadiul de dezvoltare cerebrală al copilului. Chiar şi enunţurile de genul „Dacă mănânci prea multă ciocolată, îţi vei strica dantura!“ depăşesc puterea de înţelegere a creierului unui copil. El nu este încă în stare să proceseze asemenea conexiuni logice.

În interiorul palmei desfăcute se găsesc nucleul amigdalei şi sistemul limbic. În această zonă a creierului se adună datele venite de la organele de simţ; creierul le filtrează şi încearcă să discearnă dacă mediul oferă siguranţă sau este ostil. Aici se stochează emoţiile, ca şi trăirile primilor şase până la zece ani de viaţă. În egală măsură, tot aici sunt „înmagazinate“ toate percepţiile primilor ani de existenţă ai individului. Cele conştiente, dar şi cele inconştiente. Copil fiind, cum aţi reacţionat la stres? Cum v-aţi adaptat în familia de origine, în vederea supravieţuirii? Ce definiţie îi daţi iubirii şi cum v-o reprezentaţi? Ce înseamnă pentru voi ideea de a întreţine o relaţie? Toate acestea sunt stocate automat în acea zonă. Nu în ultimul rând, din acelaşi motiv, exemplul pe care-l dăm copiilor se relevă a fi mult mai important decât ceea ce le oferim sub formă de îndemnuri.

Amigdala nu poate face distincţia între pericolul social şi cel real.

Aici apare următoarea problemă: amigdala nu poate face distincţia între pericolul social şi cel real. Un pericol real este, spre exemplu, dacă mingea se rostogoleşte în stradă, iar copilul vostru aleargă după ea. Vorbim despre existenţa unui pericol social atunci când afirmaţiile unui individ ne provoacă o stare de indispoziţie sau dacă ne vedem copilul cum se trânteşte pe jos şi urlă în centrul comercial unde ne facem cumpărăturile. (Ambele situaţii vă scot emoţiile din perimetrul ferestrei de toleranţă.) În primul caz, cel al

pericolului real, este bine și important ca voi, sub control cerebral, să acționați spontan. În caz de pericol, nu stăm să reflectăm (cu „pumnul strâns“) la ce avem de făcut. Automat, cădem în zona de competență a „mâinii deschise“ și acționăm automat așa cum ne cere situația. Confruntate cu un pericol social, adică uitându-vă la copilul vostru cum urlă, nu mai este necesar să acționați în mod precipitat. Totuși creierul vă îndeamnă să luați rapid decizii, iar voi spuneți și faceți anumite lucruri pe care nu le-ați săvârși dacă v-ar „funcționa“ normal creierul. Prin urmare, nu acționați în chip conștient, nu sunteți „în apele voastre“ și ați pierdut contactul cu sine. Nu vă conștientizați reacțiile, ci treceți pe „pilot automat“.

Ce bine ar fi dacă ar exista un beculeț roșu care să se aprindă atunci când, în situațiile stresante, creierul frontal se „deconectează“. Explicațiile ar fi atunci superflue, cei din jur ar fi avizați asupra situației, iar noi am putea acționa, în chip spontan, așa cum ne vine: am urla, am înjura, am ocărî, am bate din picior, am tropăi, am plânge, am ceda nervos, ne-am ieși din pepeni ș.a.m.d. Numai că asemenea beculețe roșii nu există și, de aceea, este extrem de important să învățăm să spunem „Stop!“, stăpânindu-ne reacțiile necontrolate. Ca să ajungem aici, este necesar să ne autoobservăm. Nu cumva vă lăsați în voia pornirilor? Sau, din contră, puteți constata, la modul conștient, „Sunt furioasă“ și atunci vă gestionați manifestările?

Copiii nu sunt capabili să se înfrâneze. Ei „pendulează“ între „conștient“ și „automat“, între mâna strânsă pumn și palma desfăcută. Pendularea aceasta este extenuantă și, totodată, contagioasă.

Aici, coreglarea emoțională intră din nou în joc. Misiunea noastră, în calitate de adulți, este să îi reechilibrăm pe copii. Trebuie să-i asistăm, punându-le, așadar, la dispoziție creierul nostru „integrat“, simbolizat prin acel pumn strâns, pentru a-i putea domoli sau „hiporegla“. În zilele noastre, când totul se întâmplă în viteză, este într-adevăr foarte greu să ne păstrăm în permanență calmul și să ne autoobservăm.

Reacția de furie este îndreptățită! Ea este, fără îndoială, prezentă în viețile voastre. Totul este „cum“ o exteriorizăm.

Nimeni nu poate rămâne echilibrat fără întrerupere, creierul nu poate funcţiona tot timpul la modul integrat, la fel cum nici comportamentele noastre nu sunt toate conştiente. Decisiv, în relaţia cu ceilalţi şi în alcătuirea de legături sănătoase, este momentul în care ştim să ne spunem „Stop!“. Când frustrarea vă provoacă să faceţi sau să spuneţi ceva, să lăsaţi gura să vorbească fără voi, trebuie să vă daţi seama că acesta este momentul de cotitură în care riscaţi să intraţi pe „pilot automat“. În măsura în care reuşiţi să luaţi act de direcţia în care sunteţi târâte şi să vă stăpâniţi — adică să prelungiţi incredibil de scurtul interval între apariţia stimulului şi reacţie —, vă puteţi numi manifestarea de furie şi o puteţi gestiona. Reacţia de furie este îndreptăţită! Este, fără îndoială, prezentă în vieţile noastre. Totul este „cum“ o exteriorizăm. Voi aveţi a vă păstra într-o stare afectivă echilibrată, pentru a vă asista copilul în operaţiunea sa de autoreglare. În cadrul capitolului despre Planul de urgenţă C.I.A., am descris modul standard de desfăşurare a procesului şi ce posibilităţi se deschid odată ce v-aţi reglat propriile emoţii.

Învăţaţi să vă cunoaşteţi fereastra de toleranţă

Puteţi să vă lărgiţi fereastra de toleranţă şi să deveniţi mai rezistente la stres. Pentru a fi în măsură să realizaţi acest lucru, se cere ca, în prealabil, să conştientizaţi situaţiile în care acţionaţi în afara zonei voastre „verzi“. Acest lucru nu este întotdeauna simplu de observat. Înainte de toate, vă puteţi examina corpul în diferite situaţii:

– În ce împrejurări transpiraţi şi aveţi palpitaţii?

– Când vă vine să strângeţi din dinţi sau când simţiţi o apăsare neplăcută în piept? Nu cumva când copilul vostru încearcă să-şi impună voinţa?

– În ce împrejurări aprobați, cu jumătate de gură, un lucru după ce, inițial, ca rezultat al unei reflecţii bine cumpănite, aţi decis să-l interziceţi? Nu cumva atunci când, într-un loc public, copilul se trântește pe jos și vă simțiți penibil?

Gândiți-vă la diferitele situaţii stresante ce apar în existenţa voastră cotidiană. Cum reacţionaţi la ele? Unde v-aţi localiza reacţiile — în limitele ferestrei de toleranţă sau în afara lor?

Situația 1:

Situația 2:

Situația 3:

Lărgirea ferestrei de toleranță și ajutorul în caz de urgență

Particularitatea ferestrei de toleranţă este că schimbările pe care doriţi să le operaţi nu pot fi realizate decât în interiorul acestei marje de toleranţă la emoţii puternice. Dacă vreţi s-o lărgiţi, concentraţi-vă asupra centrului acestui interval în care aveţi o stare de bine. Aici, în interiorul acestei ferestre, puteţi încerca lucruri noi.

Primul pas pe care trebuie să-l faceţi atunci când vreţi să vă lărgiţi marja de toleranţă este să vedeţi cum staţi de fapt; în eventualitatea că sunteţi supuse unui stres de durată şi nu ştiţi nici măcar pe ce treaptă de toleranţă vă aflaţi, contează să încercaţi experienţe noi, de natură pozitivă, în timp ce vă aflaţi în zona voastră de confort şi nu sunteţi mânate de anxietăţi. Restabilirea contactului cu propriul corp şi conştientizarea propriilor senzaţii pot conduce la asimilarea de noi cunoştinţe şi la lărgirea marjei de toleranţă. Aceste rezultate pot fi obţinute prin apelul la coaching şi exerciţii corporale, prin învățarea de la alţi semeni sau chiar prin terapia traumei.

În caz că fereastra voastră de toleranță la emoții presante este, din cauza unor experiențe traumatice, extrem de redusă, procesul de mai sus va fi unul anevoios, deoarece este posibil ca cel mai mic contact cu semenii voștri să vă provoace o iritare pe care nu veți ști cum s-o gestionați. Chiar și bucuria și fericirea sunt stimuli tensionanți, iar unele persoane trebuie, în prealabil, să învețe a face față unui stres de natură pozitivă și să-și „fotografieze“ mental aceste stări plăcute, pentru a le stoca în memorie. Nu numai emoțiile negative ne pot dezechilibra, ci și cele pozitive. Autoreglarea afectivă, adică menținerea între limitele marjei de toleranță, înseamnă să învățăm să ne calmăm, chiar și când suntem expuse la o presiune mai puternică.

Pentru a vă simți mai bine corpul și pentru a rămâne prezente în aici-și-acum, există exerciții pe care ar trebui să le inserați în programul vostru cotidian. Acestea vă răpesc mai puțin de un minut și sunt metode de destindere și de calmare. Am dori să vă sădim în suflet obișnuința de a medita în mod repetat la corpul vostru și de a-l controla în chip conștient. Sunt exerciții pentru a lua act de corporalitatea voastră și a putea găsi mai ușor căi de a acționa atunci când vă lovește valul de afecte.

Exerciţii: Simţirea conştientă a corpului prin centrare, ancorare şi mişcare

– Centrarea: Staţi drepte în stare de relaxare. Puneţi-vă o mână pe inimă şi cealaltă pe cap sau pe stomac. Inspiraţi, de câteva ori, adânc şi calm. Permiteţi aerului să vă pătrundă mai adânc în plămâni şi simţiţi cum vi se lărgeşte coşul pieptului. Conştientizaţi prezenţa aerului din plămâni şi, la inspiraţie, permiteţi stomacului să se dilate. Apoi, expiraţi încet, lăsând aerul să vă părăsească treptat corpul şi observaţi cum s-a eliberat locul pentru volumul de aer pe care-l veţi inspira în continuare.

– Ancorarea (sau „împământarea“): Staţi drepte în stare de relaxare şi concentraţi-vă asupra picioarelor. Luaţi act de solul pe care vă sprijiniţi. Conştientizaţi faptul că vă suportă greutatea. Distribuiţi-vă greutatea pe ambele picioare şi luaţi aminte la zonele lor portante: anterioare, apoi posterioare, laterale. Mişcaţi-vă genunchii, flexaţi-i şi întindeţi-i. Distribuiţi-vă, apoi, în mod echilibrat, greutatea asupra ambelor picioare. Solul vă suportă greutatea. Voi nu trebuie să faceţi nimic special.

– Mişcarea: Păşiţi încet şi, în timpul mersului, concentraţi-vă atenţia asupra mişcării. Luaţi act de modul în care picioarele ating, în mod alternativ, solul, conştientizaţi flexările genunchilor şi ale şoldurilor, urcând în sus pe coloana vertebrală. Modificaţi viteza de deplasare şi observaţi schimbările produse la nivelul percepţiei voastre corporale.

Psihologa americană Laura Kerr a indicat o mulţime de exerciţii[41] vizând dobândirea unei stări de relaxare după expunerea la un stres puternic. Vă

prezentăm, în paginile care urmează, câteva dintre acestea.

Exerciţii: Calmarea după episoadele de stres acut

– În caz că vă simţiţi suprasolicitate: Aşezaţi-vă, cu spatele drept, într-un fotoliu şi „înfigeţi“ bine picioarele în pământ, desigur, la nivel mental, sau staţi drepte. Uitați-vă împrejur și numiți, pe rând, obiectele observate.

– În caz că tremuraţi: Trageţi, de câteva ori, aer adânc în piept, respirând calm. Dacă este posibil, aşezaţi-vă într-un fotoliu sau întindeţi-vă pe o canapea şi înveliți-vă. La unele persoane, este bine-venită și acoperirea capului.

– În caz că aveţi senzaţia de surzenie: Apăsaţi-vă cu grijă braţele, în timp ce examinaţi mediul ambiant şi vă activaţi simţurile. Ce vedeţi, auziţi sau mirosiţi acum? Dacă vă e posibil, atingeţi obiectele din jurul vostru şi concentraţi-vă asupra actului palpării.

– În caz de palpitaţii: Abateţi-vă atenţia de la bătăile inimii, luând act de senzaţiile pe care vi le transmit picioarele. Atingeţi în chip conştient solul şi încredinţaţi-vă de faptul că pământul vă suportă greutatea. Imaginaţi-vă că aţi prins rădăcini şi că sunteţi bine ancorate în pământ.

– În caz că simţiţi pornirea de a vă răni pe voi sau de a-i vătăma pe alţii: Canalizaţi-vă energia agresivă, îndreptând-o spre un perete şi nu către o persoană. Conştientizaţi-vă tălpile, apoi îndreptaţi-vă atenţia în sus către

picioare, asupra torsului, brațelor, gâtului și capului. Luați act de legătura cu pământul. Inspirați încet și adânc, în timp ce vă concentrați asupra percepțiilor voastre corporale, lăsând la o parte furia sau disperarea.

Angajamentul față de sine: starea mea de bine e prioritară

Vă gândiți, cumva, la vremea când încă n-aveați copii? Și nu simțiți, cu acel prilej — cu toate că maternitatea este atât de frumoasă și incitantă —, o fărâmă de nostalgie? Poate că, pentru voi, viața a fost atunci ceva mai simplă, cel puțin așa o veți fi simțit. Deoarece, chiar și în situații de stres sau în vremuri agitate, aveați în grijă mult mai puține persoane.

Legăturile implică și îndatoriri. Dacă trăiți singure, sunteți datoare, în primul rând, față de voi însevă, precum și responsabile pentru o parte din comunitatea voastră. Aveți, în aceste condiții, spațiu și timp îndestulător pentru voi, pentru nevoile, dorințele, ideile, gândurile și planurile voastre. Dacă vă decideți să intrați într-o relație de cuplu, îndatoririle sporesc; acum nu mai este vorba doar despre voi, ci și despre partea voastră de răspundere pentru reușita relației. Toate problemele, emoțiile și situațiile provocate de relație se răsfrâng, dintr-odată, asupra spațiului comun al cuplului, dar și asupra fiecărui partener în parte. Dacă, în cadrul relației, deveniți neglijente sau vă comportați imatur, faptul nu-l va împovăra numai pe partener, ci vă va afecta și pe voi, fiindcă atmosfera din cuplu se va schimba.

Dacă lucrurile merg bine și vă decideți la o conviețuire mai strânsă, îndatoririle sporesc din nou. De-acum încolo, veți împărți cu partenerul și un spațiu casnic comun, ceea ce iscă alt gen de compromisuri și implică apariția unor fricțiuni, deprinderi și cerințe specifice. Trăiți în regim de cuplu (sperăm), conștienți că nu sunteți răspunzătoare pentru ce face și gândește partenerul, însă amândoi purtați responsabilitatea stării comune de bine și împărtășirii unor valori comune. Reprezentați o comunitate de factură energetică, optică și chiar climaterică. („Optic“ se referă la spațiul vizibil, autentic, al parteneriatului vostru.) Dacă în spațiul cuplului îndatoririle sunt împărțite în mod echitabil și dacă, de comun acord, găsiți soluții acceptabile, relația va fi clădită pe drepturi egale. În felul acesta deveniți o echipă.

Cel mai înalt grad la care pot ajunge îndatoririle suplimentare este atins odată cu venirea pe lume a unui copil. Dacă faceți parte dintr-o familie monoparentală, veți face față singure obligațiilor nou apărute. Dacă trăiți într-un parteneriat, va crește grija unuia față de altul, dar probabil și gradul de dependență reciprocă. Sunteți datori acum să creați împreună un cadru familial, iar calitatea relației de cuplu va fi și mai importantă, fiindcă vă va influența în permanență. Indiferent dacă sunteți angrenate într-o familie monoparentală sau biparentală, acum nu mai sunteți răspunzătoare numai pentru anumite lucruri, ci pentru o ființă, acest omuleț de-o șchioapă față de care sunteți datoare. Asta înseamnă că, pe lângă vechile obligații, veți avea de dus altele noi la îndeplinire, pe cât de bine vă pricepeți. Odată cu răspunderile sporite, părinților le revine un volum mai mare de muncă, deci și stresul va crește. Acum s-au adăugat nevoile, dorințele și sensibilitățile unei a treia persoane, care trebuie, și ele, gestionate de către părinți. Iar această activitate este non-stop. Copiii sunt dependenți de noi, dar, din cauza concediului parental și a unor venituri reduse, și partenerul care stă acasă va deveni mai dependent decât înainte. Nu e chiar plăcut să fii dependent de altcineva, aceasta implică o anumită constrângere. Ce se pierde cu acel prilej? O parte din autonomia personală. Și așa cuplul se transformă într-o adevărată familie.

În acest răstimp, proaspeții bunici se amestecă ceva mai mult în viața tinerei familii. Faptul poate duce la mai multe consecințe: aduce o ușurare, dar și o împovărare. În funcție de gradul de implicare al bunicilor, trebuie să cântărim dacă nu cumva intervenția lor eventual ne îndatorează mai mult decât am dori. Să existe, în acest caz, un angajament tacit de tipul „Creșteți copilul așa cum v-au crescut și părinții voștri, ca să fie pace în casă!“ sau „Trebuie să primiți la fiecare sfârșit de săptămână vizita bunicilor care vor să-și vadă nepotul“? Aceste îndatoriri încetățenite vă pot răpi mai mult timp decât ar fi fost normal, mai ales dacă nu sunt asumate în mod conștient. În felul acesta, revenim, într-un chip mai nuanțat, la tema „ieșirii de sub tutela părintească“.

A fi centrate pe relație înseamnă să ne întrebăm în permanență: Cum vreau să fiu în prezent? Cum vreau să mă raportez actualmente la tine?

Cunoașteți de-acum cine și ce îndatoriri are, față de cine aveți obligații și cum

să vă achitaţi de acestea. Atunci ce înseamnă să fiţi „centrate pe relaţie“? Înseamnă să ne achităm de obligațiile liber asumate într-un mod care să respecte interesele tuturor din familie, fără ca prin aceasta să ne lezăm demnitatea și integritatea personală, respectând în același timp demnitatea și integritatea celorlalți. Pentru ambii adulţi presupune preluarea răspunderii față de sine și față de conviețuirea din cadrul familiei. Faptul reclamă, înainte de toate, să învățăm noi lucruri legate de percepția de sine, de gestionarea emoțiilor, de comportamentul matur și de diminuarea stresului. A fi centrate pe relație înseamnă să ne întrebăm în permanență: Cum vreau să fiu în prezent? Cum vreau să mă raportez actualmente la tine?

Gândiți-vă la voi!

Odată cu orice schimbare petrecută în mediul vostru, crește și muntele de îndatoriri, cât și gradul de dependență reciprocă. Ne-am făcut până acum o idee despre felul în care angajamentele se tot adaugă în existența voastră. Și aici trebuie să punem punctul pe „i“: cum rămâne, în ciuda tuturor zgomotelor de fundal, cu datoria față de voi însevă? Mai puteți, oare, s-o îndepliniți sau ați și clacat sub povara diverselor sarcini? Le compensați prin ceva, ca să le mai puteți duce? De fiecare dacă când ne asumăm o obligație (inclusiv față de un nou-născut), renunțăm la altceva. Când devenim părinți, pierdem statutul de „cuplu fără copii“; când intrăm într-o relație, pierdem statutul de „celibatari“. Așa că fiecare decizie are un preț. Câștigăm ceva și, pe altă parte, pierdem altceva. Ce se întâmplă dacă, pe drum, vă pierdeți pe voi însevă? Dacă nu mai acordați atenție persoanei și nevoilor voastre, din cauza faptului că nu mai aveți timpul și energia necesare?

Adesea nu mai știm care ne sunt prioritățile. Faptul se întâmplă mai cu seamă când ne ocupăm prea mult de problemele altora și când așteptăm prea mult de la noi însene și de la cei din jur. Preocuparea față de treburile altora istovește. Apoi s-ar putea să nu mai avem energia necesară pentru a păstra o atitudine iubitoare. În situații de stres, pe care le-am fi putut gestiona în liniște dacă nu

am fi avut așa de multe pe cap, pilotul automat din creierul nostru preia conducerea. Cât timp acesta este activ, cădem în vechile tipare și spunem lucruri pe care nu ni le dorim. Una peste alta, relația nu mai oferă un climat de confort. Devine o povară, o jale. A venit, așadar, vremea să reanalizăm lucrurile și să ne întrebăm:

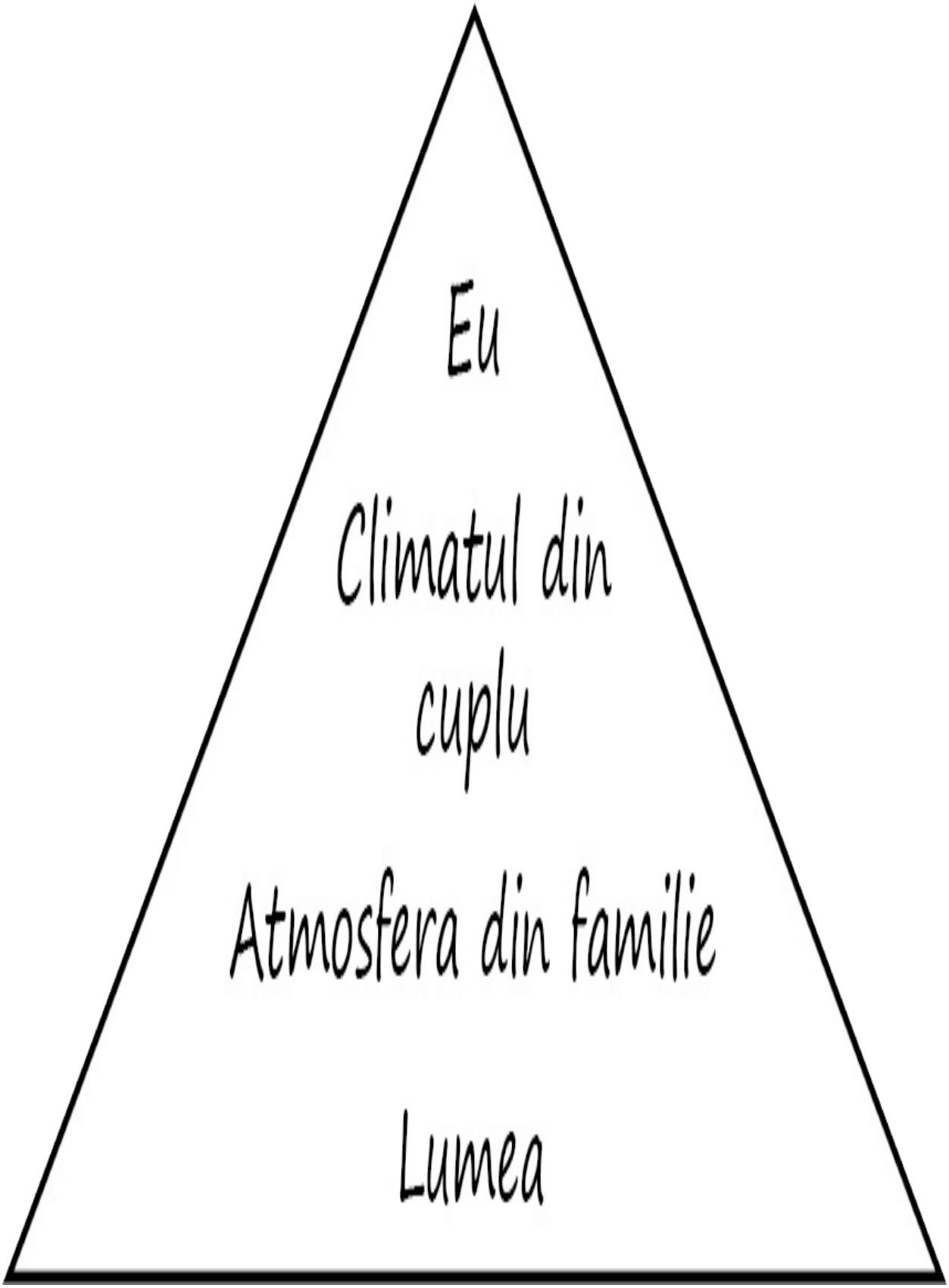
• „Am cum să-mi îndeplinesc obligațiile față de mine? Mă mai ocup, oare, de persoana mea?“

• „Acționez în așa fel încât pot să fac față îndatoririlor față de partener și față de copil?“

• „Dispun, oare, de resursele necesare și, dacă nu, cum aș putea să le dobândesc?“

Ierarhizarea priorităților

Vă amintiți cum se pun măștile de oxigen din avioane? Cui îi puneți masca mai întâi? Pilotului, partenerului sau copilului vostru? Răspuns greșit! Vouă însevă v-o puneți mai întâi. Dacă transpunem lucrurile în contextul familiei, rezultă următoarea succesiune de priorități: noi influențăm climatul din cuplu, acesta, la rândul său, are impact asupra atmosferei din familie, după care noi și copiii noștri răspândim reverberațiile acestora în lume. Prin urmare, trebuie să începem cu noi, pentru a avea o energie îndestulătoare ca să ne ocupăm de celelalte treburi.


Eu
Climatul din cuplu
Atmosfera din familie
Lumea

Piramida priorităților

Sus de tot, înainte de acel „eu“, am putea plasa noțiunile de „Spiritualitate“, „Dumnezeu“ sau „Destin“. Deoarece există lucruri în natură pe care nu le putem influența. Ne depășesc.

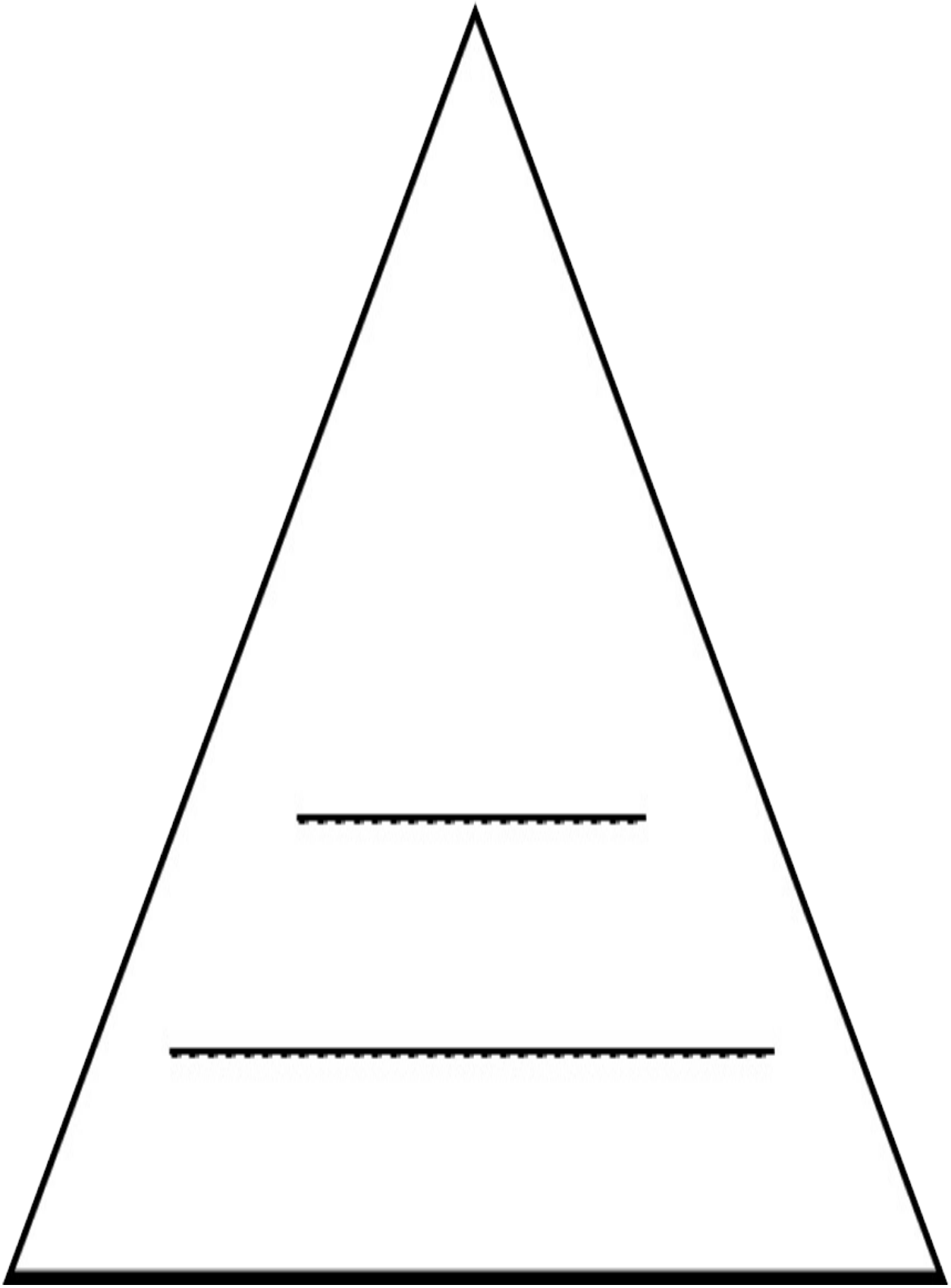
Conștientizarea însă reprezintă primul pas către schimbare. Ca să nu vă sufocați sub atâtea poveri, este esențial să vă stabiliți prioritățile. Așa se petrec lucrurile și în cazul inimii, care abia după ce a fost alimentată cu sânge este în situația de a-l pompa și în celelalte părți ale corpului. Numai dacă veți avea grijă de voi puteți să vă ocupați și de ceilalți oameni apropiați.

Exerciţiu: Piramida priorităţilor personale

Cum arată, în momentul de faţă, piramida priorităţilor voastre?

Cum este cea a partenerului vostru? Sunteţi sincronizaţi? În ce zonă vă stabiliţi priorităţile diferite? Lăsaţi-i pe partener şi pe copilul vostru să vă stabilească priorităţile, şi viceversa. Cum vă percepeţi reciproc? Priorităţile lor coincid cu ale voastre şi invers? Ce consecinţe are starea de fapt pe care aţi descoperit-o? Unde vă regăsiţi în imaginea de ansamblu? Ce şi cum aţi putea schimba în ordinea priorităţilor?

Cu cât ideile voastre sunt mai concrete, cu atât mai mare este probabilitatea ca, odată şi odată, să le puneţi în practică.



Despre resurse și poveri

Potrivit lui Dami Charf, prin „resurse“ înţelegem „totalitatea elementelor de care dispune o persoană în vederea orientării în viaţă, a protecţiei personale sau a atingerii obiectivelor“[42]. Între acestea se numără şi căile de acţiune, energia şi competenţele pe care putem să le utilizăm pentru a atinge un obiectiv sau a schimba o stare de lucruri. Aşadar resursele înseamnă toate câte ne stau la îndemână ca să ne controlăm viaţa.

Trebuie să învăţaţi să păstraţi emoţiile plăcute în creierul şi corpul vostru, lărgindu-vă treptat fereastra de toleranţă.

Dami Charf deosebește mai departe între resurse și resursele de supraviețuire. Acestea din urmă sunt modalităţi comportamentale şi acţionale la care oamenii recurg și care îi ajută să se stabilizeze sau să supraviețuiască anumitor situaţii — totuși aceste tipuri de resurse nu le priesc. Automutilarea sau consumul excesiv de alcool s-ar număra printre aceste resurse de supraviețuire. Un alt exemplu de resursă de supraviețuire: uneori oamenii resping pe cineva, pe care de fapt îl simpatizează, deoarece nu suportă atitudinea amicală a acelei persoane. Sau: emoțiile plăcute, precum bucuria, fericirea sau pacea, nu sunt receptate drept lucruri pozitive, aşa încât nu sunt văzute ca resurse. Acest fapt se poate întâmpla dacă, spre exemplu, respectivele persoane au suferit o traumă, aşa încât chiar şi aceste emoţii plăcute sunt percepute ca stresante. Căci şi stimulii pozitivi excită, tulbură. Drept urmare, acești oameni trebuie să învețe mai întâi să suporte aceste emoţii necunoscute, care le stârnesc neîncrederea. Dacă vă încadraţi în acea categorie de persoane, este important să fiţi conştiente de acest fapt. Altfel, veți bloca mereu stimulii pozitivi şi vă veți boicota singure, distrugându-vă psihic. Trebuie să învăţaţi să păstraţi emoţiile plăcute în creierul şi corpul vostru, lărgindu-vă treptat fereastra de toleranţă.

Când cugetați asupra resurselor voastre, încercați să faceți distincția între resursele propriu-zise și resursele de supraviețuire. Pentru asta, e nevoie de o onestitate desăvârșită; de la care prag încolo o resursă devine dăunătoare și, prin urmare, se transformă într-o povară? Poate că, citind aceste rânduri, veți fi primit deja un răspuns de la apropiații voștri. Nu cumva vă reproșează că beți prea mult? Vă critică, oare, dependența de cumpărături? Simțul vostru exagerat al ordinii și pornirea de a controla totul nu reprezintă, oare, cauzele iritării voastre? Întrebați-vă dacă apropiații au dreptate sau dacă, mai degrabă, își proiectează asupra voastră propriile defecte. Vedeți dacă nu cumva ambele ipoteze sunt valabile.

Exerciţiu: Resurse şi poveri

Într-o discuţie video despre relaţiile de cuplu[43], noi, autoarele, am reprezentat resursele şi poverile sub forma unui cântar cu două talere. S-ar putea să nu aveţi în casă o balanţă de acest fel sau ar fi prea laborios să aproximaţi ce greutate ar avea pe cântar fiecare element în discuţie. Spre norocul nostru, comparaţia poate fi întocmită şi cu ajutorul credincioasei şi tradiţionalei liste. Luaţi o foaie de hârtie, trageţi pe mijlocul ei o linie verticală şi treceţi în coloana din stânga resursele de care dispuneţi, iar în dreapta, poverile voastre; consemnaţi resursele de supravieţuire, chiar dacă unele dintre acestea vă consumă energia şi nu vă fac bine.

În felul acesta puteţi avea un tablou al resurselor de care dispuneţi, menite să contrabalanseze mulţimea sarcinilor (poverilor). Cântăriţi şi comparaţi ponderea ambelor coloane! Talerele cântarului se află cumva în echilibru? Sau poverile cântăresc atât de mult, încât resursele, pur şi simplu, sunt insuficiente?

Meditaţi apoi la modul în care v-aţi putea deroba de unele sarcini şi la căile prin care aţi putea atrage resurse suplimentare.

„Everestul stresului“

Când încercați să le faceți tuturor pe plac și vreți să-i împăcați pe toți, acest lucru vă va stresa. Sunt atâtea lucruri de făcut, aveți o groază de sarcini, apoi sunt obligațiile profesionale, la care se adaugă și grija față de copii. Of! Abia de mai aveți răgaz pentru clipele de odihnă. Psihoterapeutul elveţian Guy Bodenmann a închipuit un „Everest al stresului“[44], ca să vă ajute să vizualizați tot ceea ce vă stresează și să reflectați asupra modului în care puteți aduce schimbări.

Exerciţiu: Everestul stresului

Everestul stresului: coloanele reprezintă diverse domenii care implică stres

Aceste coloane desemnează principalele zone cauzatoare de stres: familie, serviciu, timp liber, relaţia de cuplu, familia de origine; optaţi însă pentru zonele specifice vouă. Dacă vreuna din zone este în mod special o sursă importantă de stres, vă rugăm să o coloraţi integral, în timp ce restul coloanelor va fi marcat proporţional cu nivelul stresului cauzat: nivelul mediu de stres va fi marcat cu jumătate de coloană, iar stresul minimal, cu o fracţiune neglijabilă din aceasta. Pe această cale se conturează „Everestul stresului“, dar şi domeniile în care schimbarea este stringentă.

Acum, pe baza acestui „munte de poveri“ pe care-l aveţi în faţa ochilor, puteţi să reflectaţi cum aţi putea gestiona mai bine fiecare compartiment în parte. Ce resurse posedaţi deja, ce alte resurse puteţi identifica pentru a echilibra talgerul poverilor? Întrebaţi-vă:

– „La ce sarcină aş putea să renunţ?“

– „În mod concret, ce obligaţii pot fi revizuite?“

– „Cine mă poate ajuta la îndeplinirea lor?“

– „Ce sarcini ar putea fi preluate de altcineva?“

– „Momentan, ce obligații sunt de neocolit, orice-aș face?“

– „De ce cred că asta nu este posibil? Să fie, oare, adevărat?“

– „Implicarea mea în această chestiune a fost temeinic gândită sau m-am înhămat la ea în mod inutil?“

Aveți suficientă grijă de voi însevă — este asta o prioritate în viața voastră? Deținеți suficiente resurse pentru a face față obligațiilor? Ce anume vă stresează și cum ați putea să vă achitați de sarcini? Am consacrat capitolul de față unor întrebări și răspunsuri pe această temă. Dacă vom conștientiza lucrurile concrete care ne storc de energie și vom identifica factorii de stres cu care ne confruntăm zi de zi, vom putea gestiona în mod activ și acest domeniu de viață. Accentuăm că noi, autoarele, ne dorim ca voi, mamele, să nu deveniți victime ale împrejurărilor, ci persoane active, cu inițiativă. De voi depinde!

Sinele vostru, limitele voastre și cercul de relații

Credem în puterea de sugestie a imaginilor (metafore, simboluri) care pot evidenția circumstanțe și contexte ascunse. În cartea de față, ați întâlnit diverse expresii pentru ideea de „a fi în contact cu sine“. În cursul expunerii, am dezbătut deja anumite modalități prin care vă puteți trăi (cât mai intens) corporalitatea. Acum dorim să păşim mai departe şi să vă propunem o nouă imagine, prin intermediul căreia vă va fi mai simplu să vă observați sinele și să vă delimitați mai precis limitele voastre personale. Conştientizarea propriilor limite este absolut necesară dacă vreți să întăriți contactul cu sine, dar și cu cel mic. Iar dacă doriți să găsiți un echilibru între autonomie și dependență, va trebui să identificați acel punct unde se termină ființa dvs. și începe celălalt.

Să facem din acest punct o linie: imaginea pe care v-o propunem este un cerc. Cercul vostru. El închipuie sinele vostru, ca și lucrurile care vă împlinesc, dar și pe cele pe care sinele le respinge. În acest cerc sălăşluiesc trăirile și emoțiile, voința și reprezentările voastre, ca și conștiința de sine.

Exerciţiu: Cum să vă conturaţi personalitatea

Imaginaţi-vă (sau desenaţi) un cerc în mijlocul căruia vă aflaţi voi; la fel, puteţi să-l creaţi cu ajutorul unei sfori pe care să o întindeţi pe podea în jurul vostru. Ideea este să facem din acest cerc ceva palpabil şi sugestibil. Porniţi cu ochii minţii într-o „călătorie pe aripile fanteziei“. Imaginaţi-vă pe voi în mijlocul acestui cerc în care limitele sinelui vostru sunt figurate de circumferinţa sa şi luaţi act de oamenii aflaţi în afară. Exerciţiul poartă denumirea „Concertul relaţional — permiterea apropierii şi reglarea distanţei“. Îl veţi găsi după discuţia despre cercul sinelui şi dinamicile relaţionale şi vă va putea ajuta în a manipula mai uşor percepţiile şi emoţiile încercate în cursul acestei călătorii imaginare.

Cercul vostru este „afacerea“ voastră, după cum spune Byron Katie. Prin aceasta înţelegem toate acele lucruri pentru care voi sunteţi răspunzătoare. E important să subliniem acest fapt, deoarece atât partenerul, cât şi copilul vostru posedă, şi ei, un cerc propriu, iar noi ştim că, în domeniul relaţional, se poate ajunge cu repeziciune la situaţia ca cineva să „încalce“ mental cercurile altora şi chiar să le „ocupe“ prin intermediul unor acţiuni, mirându-se apoi că se loveşte de rezistenţă. O mamă, de exemplu, care i-ar spune copilului ei „Îmbracă-te că mie mi s-a făcut frig!“ ar fi pe cale să invadeze cercul copilului. Cerinţa frizează absurdul, însă nu este diferită de situaţia în care mama îi cere copilului să-şi facă ordine prin cameră, fiindcă ei îi pare că acolo ar domni o prea mare dezordine sau când îi cere copilului să mănânce tot ce are în farfurie, ea fiind de părere că el nu s-ar fi săturat.

Chiar şi în numeroase relaţii între adulţi încălcările graniţelor sunt la ordinea zilei. Cele mai multe sunt camuflate sub pretextul „bunei intenţii“. O serie elocventă de frecvente încălcări mari şi mici sunt înfăptuite de bunici, care se amestecă în educaţia copilului, prin fel de fel de sfaturi nechemate. Prin aceasta, încalcă o limită. Iar dacă voi, ca mame, aveţi alte opţiuni decât cele

pe care părinții vi le-au aplicat vouă când eraţi copii, faptul va declanșa, bineînțeles, inevitabile conflicte.

Unii bunici vă vor recepta cu uimire și, câteodată, probabil cu neînțelegere, dar vor izbuti, până la urmă, să vă respecte deciziile. S-ar putea chiar să fie îndeajuns de curajoși să-și revizuiască propriile alegeri educaționale după care se ghidaseră când v-au crescut, fiind influențați de modul în care vă îndrumați copilul și de intenția voastră de a stabili cu el relații pe picior de egalitate. Ce frumos ar fi dacă s-ar deschide către nou, dacă ar fi curioși și ar încerca să încropească, pe bază de echitate, legătura cu nepoții lor. Da, există, într-adevăr, astfel de bunici!

Alții, în schimb, se vor simți vexați în permanență numai pentru faptul că nu vreți nimic altceva decât să vă creșteți copilul. Deoarece reacționează, bineînțeles, la faptul că voi respingeți la modul categoric acele principii educative care, pentru ei, erau normale și de la sine înțelese. Și, sigur, asta nu le e pe plac. Întrebarea este: cum reacționează în fața acestei realități? Se comportă în chip „matur“, gestionându-și emoțiile în mod adecvat? Sau duc o luptă intensă cu voi? S-ar putea să-și exprime teama că „dacă îți crești copilul așa, nu se va alege nimic de capul lui!“. Prin această sentință se năpustesc atât în cercul vostru, cât și în cel al copilului, amestecându-se în „afacerile“ amândurora.

Dacă după conversația cu cineva sau după o remarcă a interlocutorului, întrebați cu voce tare „Dar, în definitiv, ce vă privește chestiunea asta?“, înseamnă că v-au fost încălcate granițele cercului personal, ba chiar s-a tropăit pe-acolo. Acum se pun două întrebări de căpetenie. Prima: Cu ce intenție s-a băgat persoana respectivă în treburile voastre? Iar a doua: În ce relații sunteți cu acel individ și cum vă raportați la el în prezent? Veți reîntâlni ambele întrebări în cadrul expunerii noastre despre dinamica relațională și despre „ieșirea de sub tutela părintească“.

În clipa de față este important de subliniat faptul că, și în cazul relațiilor viabile, apar transgresări ale cercului celuilalt. Ele se petrec extrem de firesc și, realmente, nu sunt făcute cu „rea intenție“. Când ne îmbrățișăm copilul adolescent, înainte să plece seara din casă și adăugăm: „Ai grijă de tine!“, am putea taxa și această remarcă drept o încălcare a graniței. În spatele îndemnului nu se ascunde însă o intenție răuvoitoare, ci e un fel de a ne

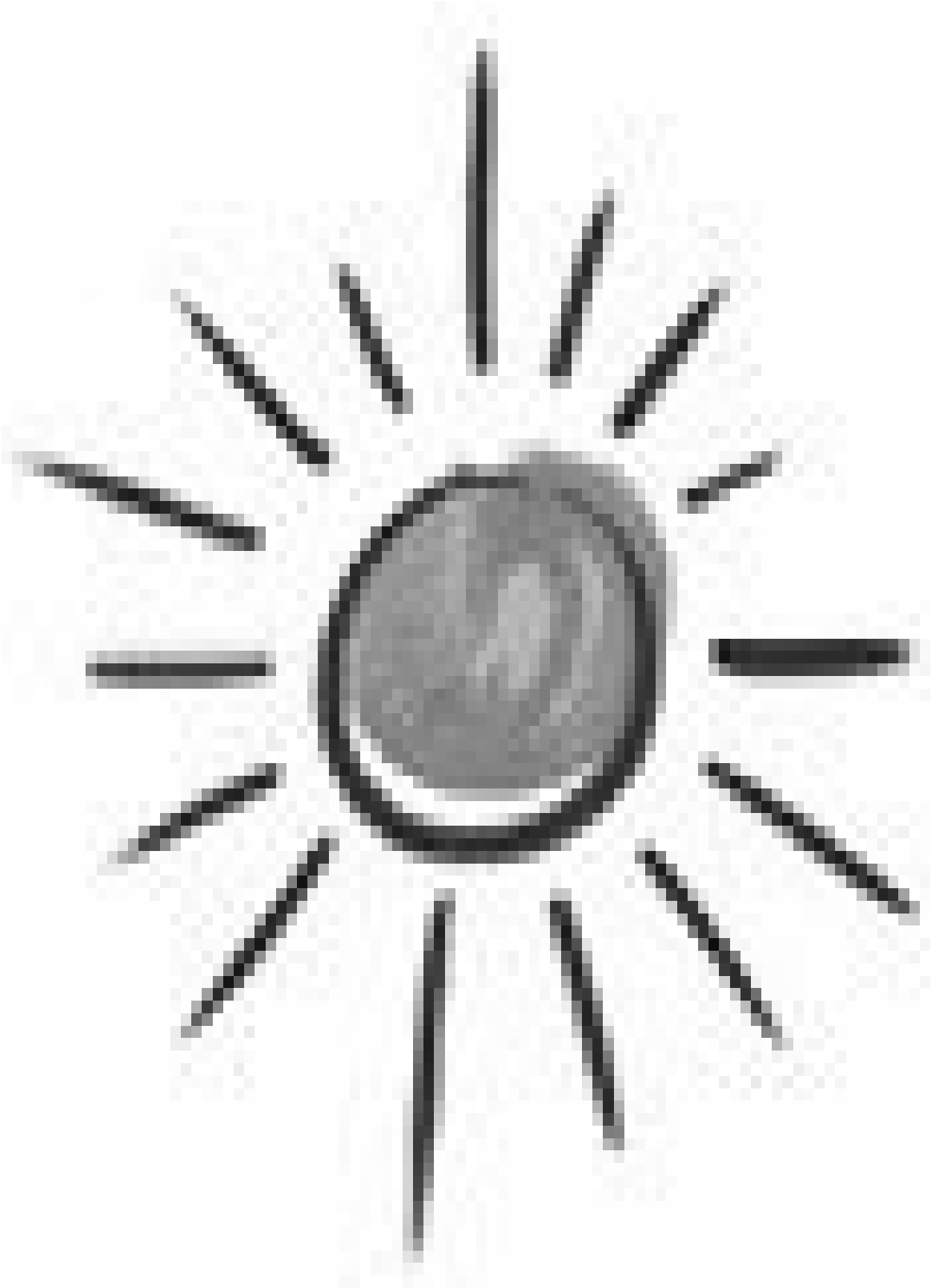
exprima afecțiunea. Și, da, și un pic de îngrijorare. În cadrul unei relații reușite, dacă părinții sunt sinceri când își exprimă astfel de îngrijorări, asemenea enunțuri nu vor stârni în copii un sentiment de deranj și neplăcere.

Dacă nu vă implicați suficient în a vă gestiona singure relațiile, acest lucru se va întoarce contra voastră.

Dar ce legătură au aceste încălcări ale cercurilor personale cu copilul vostru și cu furia pe care v-o provoacă? Dacă cineva vă tot tropăie mereu prin cerc, vă încalcă teritoriul și vă provoacă indispoziție, acest fapt vă încarcă nervos, devenind o povară. Iar dacă voi veți continua să vă înghițiți supărarea și veți îndura afronturile în tăcere, e posibil să vă vărsați nervii exact pe copil. (Care se strecoară cu totul nepoftit în diferite cercuri personale, aflându-se în plină exuberanță a descoperirilor.) Dacă nu vă implicați suficient în a vă gestiona singure relațiile, acest lucru se va întoarce contra voastră. Și va avea efecte nu doar pentru starea voastră de bine, dar și asupra relației cu copilul, care n-are nimic de a face cu motivele enervării voastre.

Ca să schimbați această situație, va trebui să vă arătați așa cum sunteți și să le cereți și celorlalți să vă accepte felul de a fi, chiar dacă ei s-ar fi așteptat să vă purtați altfel. Și aici ne referim la părinții și la socrii voștri, dar și la partener și la propriul copil. Și la toți ceilalți al căror comportament vă împovărează. Diferența constă în faptul că răspunderea pentru calitatea relației cu copilul vostru cade numai asupra voastră, în calitate de adult protector, în timp ce, la nivel de familie, ambii parteneri sunt responsabili pentru „climatul“ din cămin.

Se poate întâmpla ca voi, devenind mai autentice, să vă descurcați cu ușurință în relația cu ceilalți adulți, însă pentru majoritatea oamenilor acest lucru este dificil. Căci, în fond, nu există un cerc al sinelui care să fie perfect intact, nevătămat, deoarece orice experiență importantă prin care treceți își lasă amprenta asupra sa.



Exemplu: Katharina

Katharina are 34 de ani şi doi copii: o fetiţă, Marie, de patru ani, şi un băiat, Mark, de doi ani. Locuieşte, împreună cu soţul ei, Andreas, în casa socrilor. Katharina este de profesiune asistentă medicală, specializată în neonatologie, şi toate ar fi cât se poate de bune şi frumoase dacă soacra ei, Rosa, nu i-ar împovăra, în permanenţă, relaţiile. Aceasta se amestecă în educaţia copiilor şi în relaţiile de cuplu, îşi protejează fiul adult şi „scotoceşte“ prin odăi când tinerii sunt plecaţi de-acasă. Pe copii îi îndoapă cu dulciuri, deşi ştie că mama lor nu agreează acest lucru.

Prezenţa incomodă a Rosei dăunează şi relaţiei de cuplu, deoarece lui Andreas îi vine greu să-şi pună mama la punct. Katharina relatează: „Când îi vorbesc soţului despre purtarea mamei sale, acesta se preface că n-ar constitui nicio problemă! Îmi răspunde că exagerez eu. Este imposibil să duc o discuţie deschisă cu el. E atât de frustrant!“

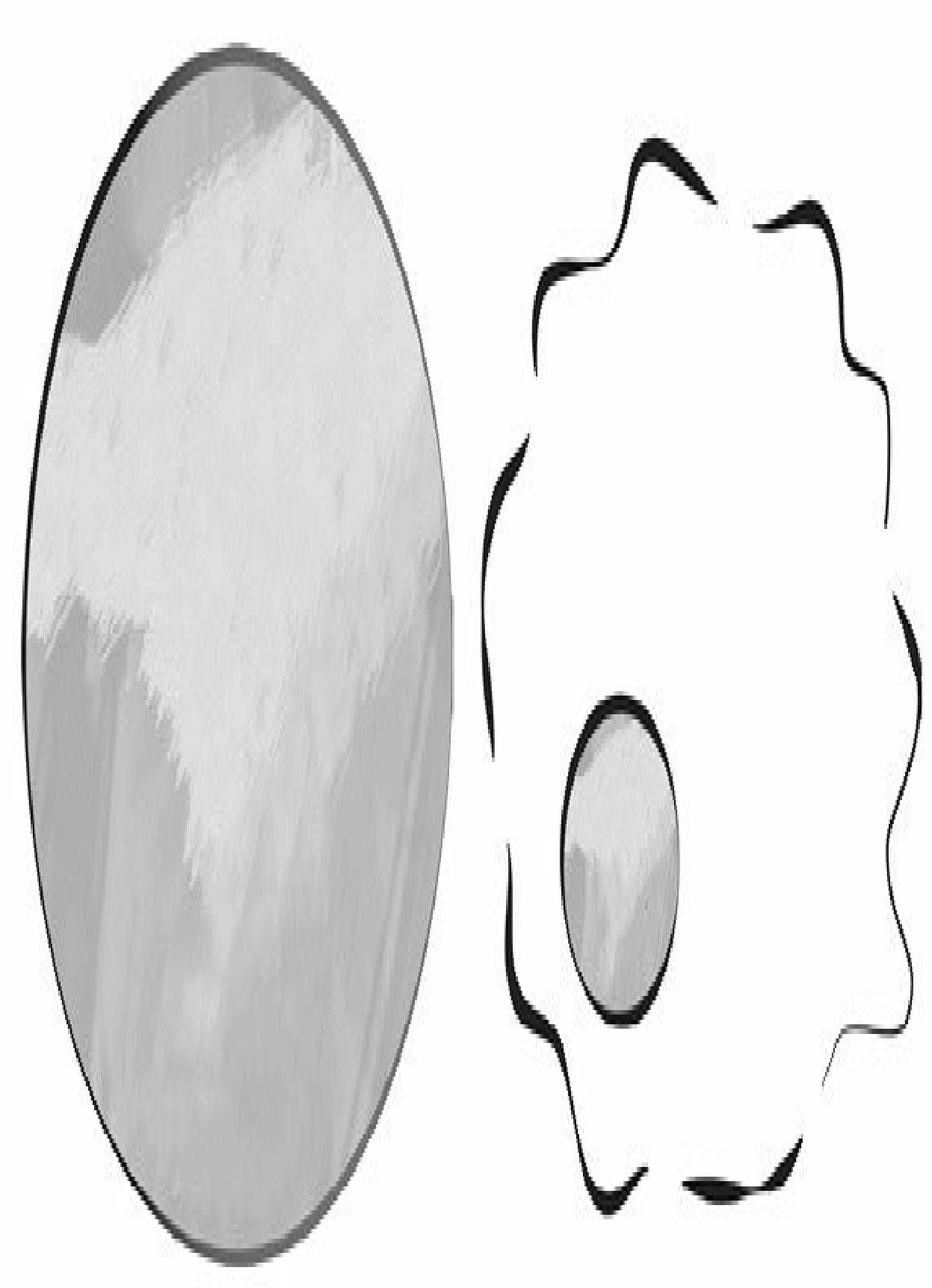
Lui Andreas îi este teamă să nu-şi dezamăgească mama, aşa că alege răul cel mai mic, adică mizează pe faptul că certurile cu soţia ar fi o soluţie mai convenabilă. Katharina a suportat toate afronturile, însă în ultima vreme a început să ţipe, în mod regulat, la copii, şi încă pentru toate fleacurile. Glasul i se dogeşte, pune multă patimă în el şi nu ştie încotro să mai apuce. După ce-i trec nervii, se miră şi ea: „Parcă n-aş fi fost eu!“ Însă adevărul este că ea fusese. Este o parte a comportamentului ei pe care trebuie să înveţe s-o stăpânească.

Faptul că n-a deprins încă acest lucru îşi are bunele sale motive; în familia ei de origine nu se petreceau scene de furie. Dacă se mai aprindea cineva, acela era cel mult tatăl ei şi, câteodată, fratele. Ea, ca şi mama ei, învăţaseră degrabă cum să-şi înghită furia. În familia ei, senzaţiile neplăcute erau vârâte sub preş, iar situaţiile grele erau întâmpinate în tăcere şi nu se discuta deschis despre ele. Din această cauză, în acea familie, n-a existat un spaţiu de comuniune şi nici o solidaritate autentică; oamenii nu se arătau în lumina lor adevărată şi nici nu împărtăşeau vreo preocupare sinceră pentru nevoile, dorinţele şi reprezentările celorlalţi membri ai familiei.

Modul în care Katharina şi soţul ei, Andreas, şi-au croit un „stil“ sănătos de viaţă va fi descris în capitolul despre ieşirea de sub tutela părintească, însă pe eroii povestirii îi veţi reîntâlni şi în expunerile noastre despre dinamica relaţională.

Cercul incomplet conturat

Dorim, în clipa de faţă, să aducem ceva mai multe lămuriri despre corelaţia dintre „cercul“ propriu şi „evoluţia“ voastră de până acum, pentru a clarifica ce evenimente ar fi putut să vă lezeze cercul şi, totodată, dacă sau cu ce prilej aţi fost nevoite să vă „amputaţi“ sinele. Dar să vă arate şi cu ce adjuvante v-aţi putea astupa breşele apărute. Suntem de părere că aceste explicaţii vă vor ajuta să vă conştientizaţi mai bine propria personalitate şi reacţiile faţă de anumiţi stimuli.



Stima de sine

Completitudinea

Simţul răspunderii

Demnitatea

Limbajul personalizat

EUL

Identitatea

Naturaleţea

Limitele

Limitele

Stima de sine

Simţul răspunderii

EUL

Demnitatea

Limbajul personalizat

Completitudinea

Naturalețea

Identitatea

Cercul intact și cel incomplet

Imaginea cercului reprezintă pentru noi prototipul ideal al unui om desăvârşit sau, aşa cum ar spune terapeuţii gestaltişti, al unei structuri „închise“, integrate. Omul care posedă un cerc neciobit al sinelui este întreg şi nedeformat psihic, exonerat de orice leziune şi de orice tară. Numai că, din păcate, este mult prea omenesc să nu existe niciun cerc perfect intact. După cum s-a afirmat, orice experienţă formativă ori chiar traumatică are repercusiuni asupra integrităţii cercului nostru; o traumă, de pildă, pur şi simplu nu aruncă graniţele în aer. Suntem depăşite, covârşite. Pierdem contactul cu noi însene şi, într-un fel sau altul, trebuie să ne recompunem la nivel psihic. În cursul unei atari operaţii se poate întâmpla să ne înstrăinăm, mai mult sau mai puţin, de propria noastră natură şi să nu ne mai putem reface sinele originar.

În ultima vreme, pe lângă trauma produsă în urma unui şoc punctual, se vorbeşte şi despre „trauma de dezvoltare“. În stadiul actual al cunoaşterii, s-a înţeles că, pentru a fi abătute de la traiectoria noastră, nu este neapărată nevoie să fi trecut printr-un eveniment major singular, aşa cum se petrec lucrurile în cazul traumei de şoc. Trauma de dezvoltare admite că psihicul nostru, supus unor presiuni de durată, generează o „remanenţă“ la nivel cerebral; aceste urme profunde stăruie, de pildă, dacă atunci când eram sugari sau copii de vârstă mică persoanele adulte de referinţă nu ne-au tratat ca pe nişte fiinţe umane integrale, ca subiecţi, ci ca pe nişte obiecte lipsite de simţire şi de suflet, fără să le pese de consecinţele comportamentului lor.

Cum arată, în mod concret, aceste împrejurări care conduc la trauma de dezvoltare? Să reflectăm asupra primelor noastre clipe petrecute pe lumea asta. Aţi suferit repercusiuni…

• dacă imediat după naştere aţi fost despărţite de mama voastră şi izolate în camera sugarilor;

• dacă, pe când eraţi copii mici, aţi fost internate în spital, fără însoţitor;

• dacă eraţi alăptate la ore fixe, iar în intervalul dintre mese eraţi lăsate să

plângeți fără încetare;

• dacă țipetele voastre nu erau considerate expresia unei nevoi, ci drept rea-intenție față de părinți (fiind chiar pedepsite prin izolare);

• dacă părinții voștri, ei înșiși traumatizați, n-au fost capabili să preia răspunderea propriei lor existențe, iar voi ați crescut într-un climat tensionat, conflictual, derutant, trebuind să vă acomodați cu acesta. O metodă de adaptare ar fi, de exemplu, să stați tăcute și „cuminți“ sau să-i aduceți pe părinți în pragul nebuniei. Toate, în speranța că s-ar putea schimba ceva în felul în care sunteți tratate. Este o mostră de cooperare din partea copilului, așa cum am descris-o anterior!

În educația aplicată până în anii 1980, voința copiilor era zdrobită în mod sistematic, pentru a-i face ascultători. Din păcate, se mai găsesc și în ziua de astăzi „reminiscențe“ ale acelor principii educaționale, mai cu seamă la generațiile părinților și bunicilor noștri, dar își găsesc un ecou și în cadrul unor familii tinere sau în instituțiile specializate în protecția copilului. Despre consecințele îngrozitoare ale unei asemenea educații vă puteți face o idee răsfoind bestsellerul Mama germană și primul ei născut (1934), o carte semnată de doctorița și mama Johanna Haarer. Era o lucrare despre educația copilului, influențată de ideologia predicată atunci. Vă prezentăm un extras edificator:

„Chiar dacă cel mic reacționează prin țipete încăpățânate la măsurile luate de mamă, tocmai atunci se cuvine ca ea să nu se lase indusă în eroare. Printr-o determinare tăcută, mama trebuie să-și impună, în continuare, voința, dar suprimând orice manifestare de violență și nepermițându-și, în nicio împrejurare, să se lase pradă unui acces de mânie. Chiar și copilul care protestează prin țipete și este recalcitrant trebuie să facă ceea ce mama consideră că este necesar, iar în cazul că dă în continuare dovadă de proastă creștere, va trebui „calmat“ prin izolarea într-o încăpere în care rămâne singur și neluat în seamă până ce-și va corecta atitudinea. Nici nu se bănuiește cât de timpuriu și de repede pricep copiii tâlcul unei asemenea abordări“.[45]

Accentul era deci pus pe înăbuşirea din faşă a voinţei şi a particularităţilor de caracter ale copiilor, pentru a-i face ascultători şi a le inculca simţul supunerii faţă de autoritate. După război, cărţile Johannei Haarer au fost reeditate şi au influenţat, în felul acesta, concepţia despre educaţie de până azi[46].

Multiple daune şi numeroase experienţe traumatice au fost provocate părinţilor şi bunicilor noştri, aspecte pe care noi trebuie să le procesăm acum dacă vrem să creştem nişte copii „întregi“. O traumă nu este numai un episod întâmplat cândva în trecut; prin consecinţele ei, trauma se perpetuează până în zilele noastre, este prezentă şi acum. Devine instanţa prin care filtrăm lumea, pe baza evenimentelor şi experienţelor noastre. Ea nu reprezintă o realitate ce ar aparţine timpului prezent, însă aşa este percepută în situaţii de stres.

Vrem să ne simțim împlinite!

Dacă ne-am rupe de emoţiile noastre percepute în permanenţă de ceilalţi ca fiind problematice, ne-am înstrăina şi de senzaţiile de fericire, pace şi linişte interioară. Ne-am „piti în sertăraşe“ forţa noastră vitală, aşa cum au procedat generaţiile dinaintea noastră. E cale lungă până să-ţi poţi permite să deschizi acele sertăraşe. Este ca şi cum ne-am deschide sufletul în faţa apropiaţilor noştri. Deoarece tocmai ei sunt aceia care apasă pe sertarele sufletului nostru.

Mai apoi, trebuie să găsim cu ce să înlocuim părţile amputate ale sinelui. Vrem să beneficiem de simţiri depline, dar trăim deformat, într-un „semicerc“ al potenţialului nostru personal. Ceva ne lipseşte şi, subliminal, acest sentiment ne însoţeşte în mod constant. Numai partea pe care o simţim ne-a rămas întreagă. Este partea „sănătoasă“ şi funcţională din noi. Există, spre exemplu, destui oameni care în câmpul profesional excelează prin competenţă, dar care în viaţa privată sunt extrem de nefericiţi şi incapabili să înnoade legături care să le aducă împlinire: medicul care-şi loveşte copiii, judecătoarea care nu reuşeşte să ia nicio decizie pentru familia ei, arhitectul

care nu-şi poate planifica existenţa, profesoara care continuă să dea lecţii chiar şi în timpul liber…

Ce fac persoanele cu acele breşe ce apar din cauza părţilor absente sau ascunse din cercul lor personal? Pornesc în căutarea posibilităţilor de a le substitui prin altceva, ca să le astupe. Vă amintiţi discuţia despre „resursele de supravieţuire“; omenii au nevoie de strategii care să le dea sentimentul că sunt întregi. Au nevoie de nişte „verigi de închidere“ a cercului, ca să ne exprimăm aşa. Lumea lor lăuntrică este privată de anumite lucruri, fapt care îi face să sufere. Aşa că aceste persoane sunt în căutare de soluţii din afara lor, de înlocuitori. Strategii frecvente de tipul „verigilor de închidere“ ar fi:

• tot felul de compulsii — curăţenia excesivă sau orice altă manifestare a perfecţionismului, prin stabilirea de exigenţe foarte înalte în ceea ce priveşte propria persoană şi nevoia exagerată de control, în speţă asupra propriului corp, a partenerului, a copiilor…,

• dependenţa faţă de oameni şi lucruri, precum automobile, avere, bani ş.a.,

• *căutarea „jumătăţii mai bune“, recte a unui partener pe care, ulterior, îl vor înlocui prin copiii lor, pentru ca în felul acesta „să se simtă împlinite“,*

• centrarea pe elementele confirmate de tradiţie: religie, recomandări, propagandişti şi altele de genul acesta,

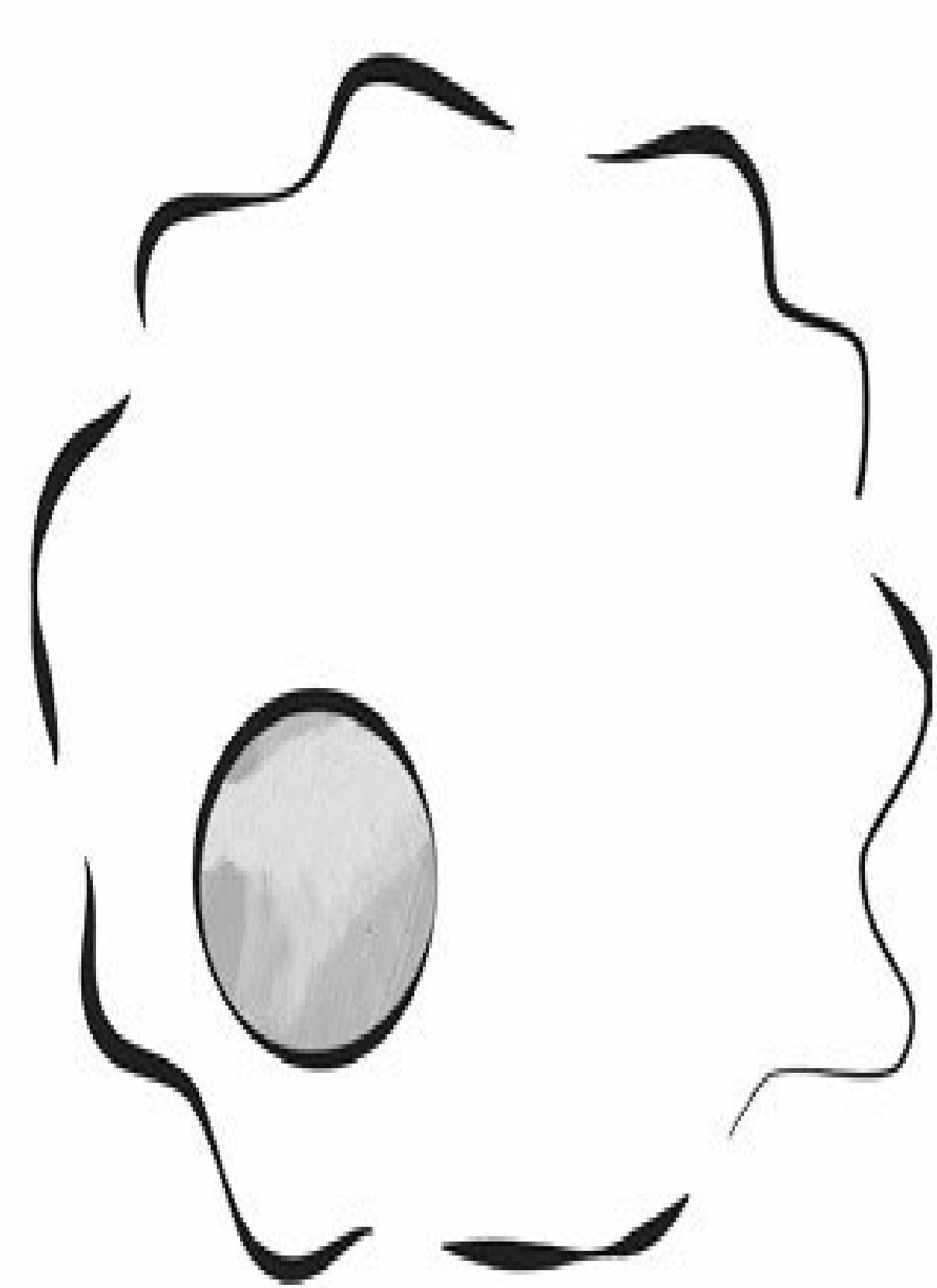
• folosirea de substanţe psihotrope: alcool, droguri ş.a.m.d.,

• utilizarea altor mijloace de anesteziere (consumul media) sau compensarea prin substitute a lipsei de vitalitate (vânarea dramelor altora),

• cultul propriului corp, de exemplu, prin haina „potrivită“ şi fardurile „nimerite“, care ne ajută să salvăm aparenţele.

Totuşi, cu asemenea strategii de închidere artificială a cercului, nu ne regăsim

granițele autentice, nici sinele nostru adevărat. Rezultatul orientării spre exterior este un pseudocerc, închis prin mijloace artificiale. Este doar o aparență, o fațadă, o mască. Iar noi suntem ocupați în permanență să cultivăm exterioritatea și să conservăm această stare de fapt. Deoarece locuințele se degradează, fațadele se umplu de crăpături, trupurile îmbătrânesc, iar sub mască aerul devine înăbușitor. Ne-am angajat într-o luptă în care n-avem cum să câștigăm și care, pe deasupra, ne duce pe căi greșite și ne secătuiește de puteri.



Hărnicie

EU

Posesii

Partener

Alcool

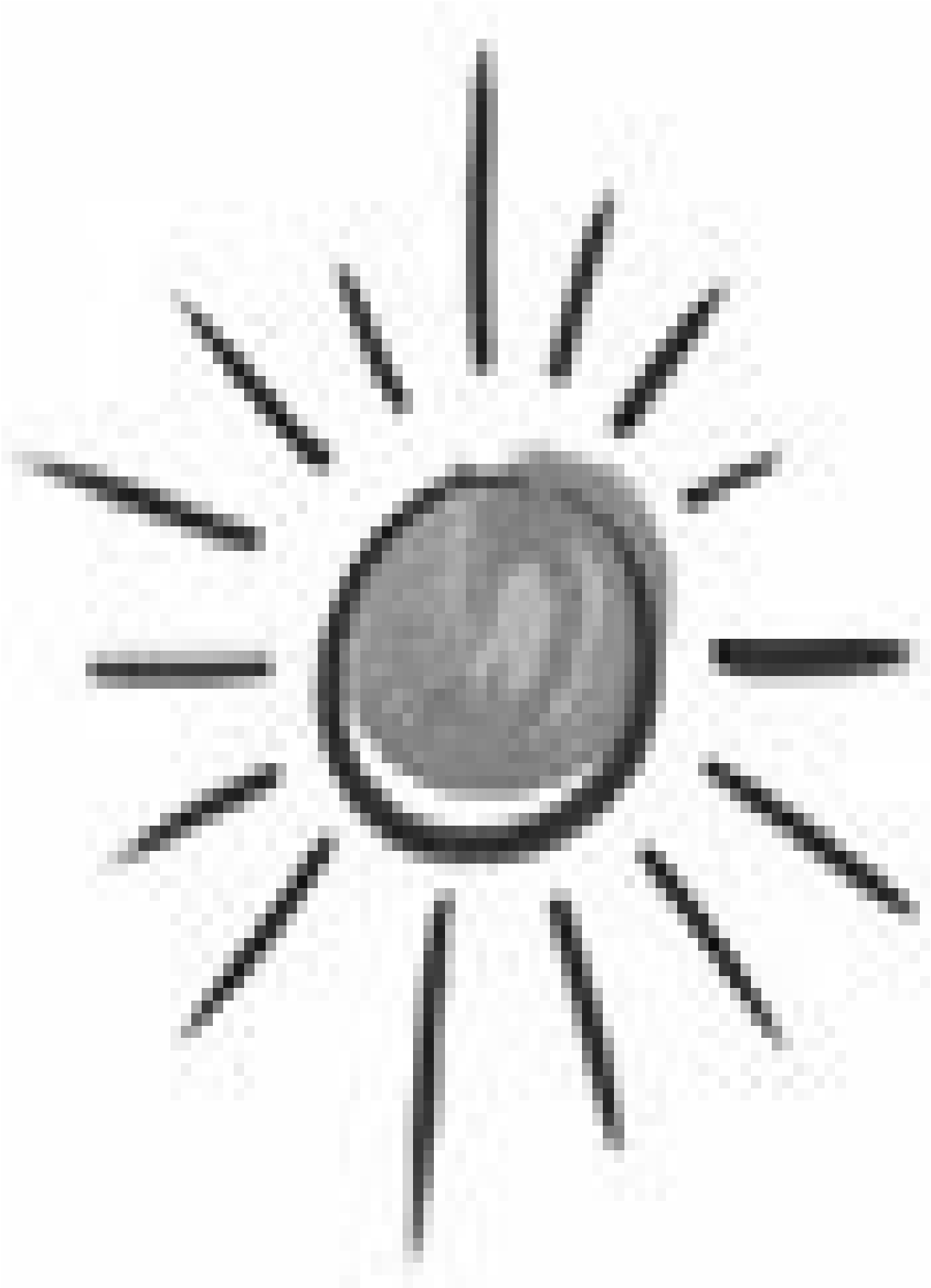
Ordine

Strategii de închidere a cercului

Cu siguranţă că aveţi printre cunoştinţe oameni care se fălesc cu averea lor şi se autoevaluează în funcţie de ea, oameni care tot acumulează, câştigă din ce în ce mai mulţi bani şi cheltuiesc pe măsură. O tendinţă căreia nu i se întrevede capătul: contul gras de la bancă, automobilul şic, vila supradimensionată... par să aibă tot ce şi-au dorit şi totuşi… Nu sunt neapărat fericiţi. În multe cazuri, aceştia vânează o iluzie, în convingerea eronată că, prin satisfacerea laturii materiale, se vor simţi împliniţi.

Astfel de strategii de „închidere a cercului“ se întâlnesc şi în plan relaţional: ne servim de oamenii care ne dau impresia că suntem bune şi preţioase, că suntem „împlinite“, „întregi“. Asemenea persoane pot fi recrutate, de pildă, din rândul partenerilor de viaţă, câteodată chiar din rândul copiilor, a căror venire pe lume le dă părinţilor „sentimentul împlinirii“. Astfel de afirmaţii am citit de curând în e-mailul primit de la o mamă care, după o copilărie nefericită, plutea în al şaptelea cer fiindcă venirea pe lume a fiicei sale îi dăduse sentimentul că, în sfârşit, poseda ceva ce-i aparţinea în exclusivitate, numai ei...

Consecinţa fatală a unei asemenea concepţii este că vom fi mereu preocupate să-i facem fericiţi pe aceşti oameni, pentru ca ei să nu ne părăsească şi să rămână ataşaţi de noi. Ceea ce creează dependenţă! Apoi ne ducem traiul în regim de „fraţi siamezi“ din punct de vedere emoţional, după cum numeşte David Schnarch această stare ce se caracterizează prin „tranzacţii“, de tipul „eu îţi ofer ceva şi aştept în schimb altceva de la tine“.



Exemplu: Amelie și Samuel

Amelie l-a cunoscut pe soțul ei, Samuel, cu doisprezece ani în urmă, s-au îndrăgostit și, peste puțină vreme, s-au mutat împreună. Cuplul are doi copii, Anton, de zece ani, și Martin, de opt ani.

În debutul relației, Amelie a nutrit sentimentul că, în fine, ar fi găsit în persoana lui Samuel „jumătatea ei mai bună“. El, în schimb, se bucura că găsise în ea persoana care să-i aducă ordine în viață. Pentru el era comod să nu miște niciun pai în gospodărie, așa că a intrat bucuros în joc; iată un exemplu de tranzacție tacită cu ajutorul căreia cele două persoane implicate conviețuiesc în armonie, până în ziua de azi. Totuși Amelie și-ar fi dorit ca toți membrii familiei să remarce strădania depusă de ea, să-i laude munca și să păstreze în casă o ordine impecabilă, fără a supune gospodina la eforturi suplimentare. Pretenția ei se extinde și asupra copiilor, pe care însă tranzacția existentă între părinți nu-i privește; în consecință, oamenii de care Amelie are nevoie ca să se simtă „împlinită“ se vor apăra împotriva manipulărilor ei.

Este un comportament imatur să nutriți în taină dorințe și să aveți pretenția să vă fie îndeplinite, după care să vă simțiți jignite dacă acest lucru nu se întâmplă. Amelie vrea ca propriii ei copii să-i „ghicească“ intențiile și să preia, în locul ei, răspunderea pentru setea ei de afecțiune și relații autentice. Rezultatul este că nu primește din partea celorlalți nici pe departe recunoașterea spre care năzuiește, ci culege o atmosferă casnică încărcată de certuri, priviri morocănoase și resentimente din partea copiilor. Acesta e un exemplu de relaționare prost înțeleasă.

Cercul copilului vostru și parabola „șosetelor împrăștiate prin cameră“

Figurarea grafică a cercului personal vă înlesnește înțelegerea spațiului intim al copilului vostru, ale cărui granițe se cere să le respectați dacă țineți ca el să se rotunjească într-o „personalitate deplină“, cu propria sa voință și cu propriile sale idei, înclinații și idiosincrazii. Respectul datorat integrității acelui spațiu nu este condiționat de judecățile voastre de valoare. Adică nu se pune problema ca vouă să vă placă sau nu felul în care ființează copilul vostru. Judecata voastră de valoare poate stimula atașamentul față de copil, dar poate, la fel de bine, să ascundă și dezamăgirile voastre. Și acest lucru se întâmplă atunci când împărtășiți o prejudecată în privința felului în care ar trebui să fie copilul, iar el nu corespunde idealului vostru subiectiv.

Am dori să fim purtătoarele de cuvânt ale copiilor atunci când susținem sus și tare că „Viziunea voastră despre lume nu trebuie să se amestece în viața lor!“. Atingem aici acel punct de cotitură, în care îndrumarea părintească tinde să modifice natura și evoluția copilului, potrivit ideii că misiunea părinților ar fi aceea de a-și modela progenitura potrivit idealului lor. Acest comandament a fost transpus în sintagma discutabilă: „Noi nu-i vrem decât binele“. Alteori, se mai poate întâmpla ca părinții să-și gestioneze propriile angoase prin intermediul copilului. Așteptările părinților de tipul „Fă un anumit lucru, fii într-un fel anume, pentru ca noi, părinții, să scăpăm de-o grijă!“ sunt doar implicite, dar sunt perfect sesizabile pentru copil.

„Viziunea voastră despre lume nu trebuie să se amestece în viața lor!“

În cartea ei Despre părinți și copii[47], Byron Katie povestește despre șosetele copiilor ei. Pentru ea era deosebit de important ca aceștia să-și strângă șosetele și să nu le lase să zacă împrăștiate prin casă. Făcuse din asta o „religie“ proprie, predicând-o cu toată energia, dar fără succes. Până într-o zi, când și-a dat seama că nu poate lupta împotriva unui dat. În fiece zi, șosetele

continuau să zacă pe unde apucau, în ciuda admonestărilor, certurilor, precum și a pedepselor administrate copiilor. Byron Katie a recunoscut că tot ea era cea care trebuia să le strângă. Copiii ei nu erau deranjați de șosetele aruncate prin casă — această problemă era doar ideea ei fixă. Byron Katie și-a dat seama că miza disputei nu erau șosetele în sine: „Mi-a devenit limpede că aveam de ales: ori mă legam la cap cu povestea asta, ori îmi duceam viața în mod liber“. S-a apucat ea însăși să ridice ciorapii de pe unde erau aruncați, iar treaba s-a terminat atât de rapid, încât nici n-a mai avut timp să se gândească la copii. Iar activitatea respectivă a început chiar să-i facă plăcere, fiindcă acum strângea șosetele ca să-și satisfacă propriile ei exigențe și nu mai avea senzația că face acel lucru în locul copiilor. Văzând podeaua casei eliberată de lucruri aruncate, încerca un sentiment de satisfacție. Copiii au remarcat acest lucru și, drept urmare, au început să-și strângă singuri șosetele, neașteptând invitația specială a mamei.

Dacă luăm situația așa cum este și recunoaștem că problema ține doar de noi, vom avea posibilitatea să schimbăm ceva, dar fără să vrem să-i schimbăm pe ceilalți. (Pe copii, în cazul de față.) Atunci când noi, în calitate de mame, nu vom mai fi dezamăgite din cauza dezordinii care domnește în camera copiilor, nu vom mai avea în aceasta un motiv de furie și nu vom mai dori să administrăm pedepse; în felul acesta punem capăt și presiunii psihice exercitate asupra copiilor noștri. Faptul îi va despovăra! Prin asta, le dăm o șansă să descopere de la sine că s-ar putea să le facă plăcere să strângă prin cameră. Deoarece o „cerință imperativă“ atrage după sine rezistență. Apoi copiii își vor da, într-un fel sau altul, seama că vor simți satisfacție dacă vor păstra curățenia în camera lor. Sau poate că nu! Iar îndemânarea noastră, ca mame, consistă în a ști să gestionăm inclusiv această din urmă situație.

Dacă vom aprofunda cazul de mai sus, vom observa că problema nu ținea de aspectul camerei sau de păstrarea curățeniei, ci de faptul că cel mic refuza să-și facă mama fericită. (Copilul nu voia să facă ceva neimportant în ochii lui doar ca să-i facă mamei pe plac.) Copiii noștri se apără, fugind de răspunderea emoțională pe care îi silim să o preia în locul nostru, chit că uneori își mai fac curat prin cameră, de dragul nostru.

Este dificil să identificăm granițele celuilalt, fiindcă nu sunt niciodată identice cu ale noastre. Acestea primesc amprenta caracterului vostru și a

relaţiilor voastre timpurii. Dacă în copilăria voastră era considerat un lucru „normal“ să vi se încalce graniţele personale, vouă, la rândul vostru, vi se va părea „normal“ să invadaţi spaţiul copilului. În caz că nu vă cunoaşteţi propriile graniţe şi nici nu vă întrebaţi cum aţi arătat voi înainte de a fi fost deformate de intruziunile părinţilor, veţi încălca graniţele copilului, chiar şi fără să vă daţi seama. Fiindcă pentru voi acest fapt n-ar constitui vreun impediment. Dar aşa să fie? Pătrunderea în spaţiul altuia ar putea ocaziona, cu mare uşurinţă, conflicte, enervări şi separări. Dacă vă revedeţi propria dezvoltare, dacă determinaţi părţile personalităţii voastre la care a trebuit să renunţaţi cu timpul şi dacă reflectaţi la modurile prin care le-aţi înlocuit, puteţi să vă reconstituiţi sinele în toată plenitudinea sa. Pentru aceasta este însă nevoie de îndrumarea unei persoane de încredere sau de sprijin terapeutic.

Când suntem părinţi, trebuie, printre altele, să fim atenţi şi la faptul ca alţi adulţi să nu se amestece, în mod discreţionar, în cercul copiilor noştri.

Când suntem părinţi, trebuie, printre altele, să fim atenţi şi la faptul ca alţi adulţi să nu se amestece, în mod discreţionar, în cercul copiilor noştri. După cum am văzut, nu ne este uşor să ne conturăm un spaţiu bine delimitat şi sănătos, pe care apoi să-l şi apărăm, la nevoie. La fel ca noi, şi copiii cunosc aceeaşi problemă: unora le vine uşor să se apere, alţii întâmpină greutăţi. Unii sunt foarte bine integraţi psihic şi reacţionează pe măsură la tentativele de intruziune — de pildă, nu admit ordinele bunicilor, îşi apără poziţia şi integritatea. Evident, cu mijloacele pe care le au la dispoziţie. Se poate întâmpla ca un copil să-i trântească bunicului replica „Eşti un prost! Nu-mi place de tine!“, reacţionând la cererea bătrânului de a-i da un „pupic“. Copiii de vârstă mică probabil că l-ar lovi pe bunic peste faţă când acesta s-ar apropia de ei, cu buzele ţuguiate. Alţii însă vor permite intrusului agresiv să păşească în cercul lor, schiţând doar gestul de a se trage înapoi şi suflând mai precipitat. Dacă observaţi asemenea lucruri, este de datoria voastră să interveniţi pentru a vă proteja copilul. El are nevoie de voi în situaţii precum cele descrise anterior. În expunerile noastre asupra dinamicii relaţionale, descriem cum se manifestă, în mod concret, asemenea intruziuni din partea adulţilor şi ce consecinţe pot avea pentru copii când nimeni nu li se opune.

Modelul cercului personal nu trebuie să devină pentru voi un construct fixist, lipsit de viață. Granițele cercului vostru, al cercului cuplului sau al cercului familial sunt „sănătoase“ numai atunci când sunt distincte, flexibile și adaptate la situație, nu când sunt rigide și difuze. Modelul cercului are menirea să vă invite la introspecție și să vă faciliteze autoobservarea.

Modelul cercului ne ajută și pe noi, autoarele, în calitate de mame și femei, să ne lămurim o dată în plus cum stăm în ce privește „afacerile“ noastre, dar și ale partenerului sau copilului nostru. Oare pretindem de la copiii noștri să se schimbe numai ca să ne meargă nouă bine? Cum ne raportăm la noi însene și la apropiații noștri? Suntem, oare, mulțumite de ceea ce constatăm? Totodată, modelul cercului personal ne-a ajutat, la început, să conștientizăm când alți adulți se apropie periculos de mult de intimitatea noastră, lucru care ne-a dat de gândit. Unde sunt granițele noastre, ce elemente din existența noastră considerăm salutare și pe care le respingem?

Nu putem aborda și schimba decât acele circumstanțe de care suntem conștiente, care ne fac să fim conștiente. Faptul este valabil și dacă vrem să fim capabile să reflectăm în mod autentic asupra încălcărilor granițelor noastre și să luăm poziție față de aceste intruziuni. Lucru mai necesar ca oricând în momentul în care aceste intruziuni ne împovărează pe noi, dar afectează și relațiile noastre. Întrebările de mai jos, cu privire la biografia voastră, ar putea să vă ofere un sprijin pentru o mai bună autocunoaștere.

Exerciţiu: Întrebări biografice

Răspundeţi — fără grabă, dimpotrivă, luaţi-vă tot răgazul — la întrebările de mai jos, ce vă vor ajuta la realizarea profilului propriu:

– Cum s-au cunoscut părinţii voştri?

– Ce ştiţi despre copilăria mamei voastre?

– Ce ştiţi despre copilăria tatălui vostru?

– Aţi fost un copil dorit? Venirea voastră pe lume a fost bine-venită?

– Cum a suportat mama voastră sarcina? A întâmpinat-o cu bucurie şi a trăit-o cu plăcere? Apariţia sarcinii a fost, pentru ea, „vestea cea bună“ sau mai curând „o aşteptare chinuitoare“?

– Ce ştiţi despre împrejurările naşterii voastre? Mama voastră v-a născut pe cale naturală sau a apelat la operaţia cezariană?

– Din câte persoane era compusă familia voastră? Care au fost cele mai importante persoane de referinţă pentru voi? Ce rol au jucat bunicii?

– Care au fost raporturile voastre cu aceste persoane?

– Cum aţi caracteriza relaţia dintre părinţii voştri pe când eraţi copile? Cum aţi descrie-o? În ce fel de climat de cuplu aţi crescut?

– Relaţiile voastre cu apropiaţii s-au modificat în cursul maturizării voastre? În caz afirmativ, în ce fel s-au schimbat?

– Au existat traume (ale voastre sau ale celor din jur) care să zguduie familia voastră de origine (lovituri ale destinului, decese, spitalizări, naşteri dificile…)?

– Ce înseamnă pentru voi „rolul patern“ şi cel „matern“? Cum au fost părinţii voştri? Aţi fi vrut să semănaţi unuia dintre ei sau, eventual, aţi încercat, în mod intenţionat, să nu le călcaţi pe urme?

– Cum îşi gestionau cei apropiaţi emoţiile? Vi se permitea să vă exteriorizaţi toate stările afective?

– Ce emoţii au predominat în viaţa voastră de familie?

– Cum reacţionau membrii familiei voastre când cineva era expansiv şi se manifesta ca atare?

– Cum tratau membrii familiei voastre stările conflictuale? Au existat cumva certuri memorabile? Pe ce cale au fost soluţionate?

– Părinţii v-au pedepsit când n-aţi corespuns aşteptărilor? Dacă da, în ce mod? Cu ce consecinţe?

– V-au recompensat când eraţi „cuminţi“ şi corespundeaţi aşteptărilor părinteşti? În caz că da, în ce mod? Cu ce consecinţe?

– Sunteţi de părere că relaţiile din copilărie v-au influenţat raporturile actuale? În caz afirmativ, în ce fel?

– Cum se sărbătoreau în familia voastră zilele de Crăciun, Paşte sau zilele de naştere? Cine le organiza? Cum le sărbătoriţi în ziua de azi? Cum aţi vrea să le sărbătoriţi?

– Ce dorințe stăruitoare aţi avut în copilărie? În ce măsură reuşiţi să le satisfaceți în profesiunea actuală?

– Cui vă adresaţi când sunteţi triste?

– Cine sau ce vă face să deveniți iritate? Cum reacţionaţi la aceste supărări?

– Cum şi unde vă liniştiți?

– Aţi fi de acord să schimbaţi cât de puţin relaţia pe care aţi stabilit-o cu copilul vostru? Aţi schimba ceva? În caz că da, ce anume aţi face altfel? În caz că nu, din ce cauză nu vreţi să schimbaţi nimic?

Aceste întrebări vă sunt destinate numai vouă. Îngăduiţi-le să lucreze în interiorul vostru şi să acţioneze benefic. Nu trebuie să le destăinuiţi nimănui, nu aveți a da explicații nimănui. Aveţi dreptul să existaţi, ca şi toate atributele ce ţin de voi.

Cum să întrețineți relații viabile și ce le poate sabota

Chiar dacă nicio relație nu seamănă cu cealaltă, se pot stabili totuși anumite tipare, ce apar în mod repetat în cadrul acestor relații. Cunoașteți deja modelul cercului și, dacă sunteți de acord cu acesta, vă invităm ca, în cursul următoarelor expuneri, să-l păstrați permanent în minte.

Despre alianțe și conflicte

Nici în acest caz nu ne vom referi numai la relația dintre voi și copilul vostru, ci am dori să examinăm un cadru mult mai larg, și anume modul în care ați clădit relațiile cu toți oamenii din viața voastră. Evident că, în primul rând, ne vom referi la relațiile cu cei apropiați, care v-au influențat în permanență viața afectivă, în bine sau în rău. În acest context ne vom orienta după ceea ce frecvent menționatul David Schnarch, împreună cu psihiatrul elvețian Jürg Willi, au denumit în mod generic „coluziuni“, distingând între alianțele coluzive, combative și colaborative[48]. (Vezi mai jos caseta de Informații.)

Voi, dimpreună cu copilul vostru — și, respectiv, relația dintre voi — sunteți influențate de mediul în care trăiți. Familia este un sistem supus interacțiunilor reciproce. Dacă vă limitați considerațiile numai la cadrul „mamă-copil“, treceți poate cu vederea acele domenii în care schimbările sunt necesare (sau chiar prioritare) pentru binele relației mamă-copil.

Informații: Alianțele coluzive, combative și colaborative

În cadrul relațiilor există dinamici nesănătoase, dăunătoare, ca și dinamici sănătoase, benefice. Contraproductive sunt alianțele coluzive (complice) și cele combative. („Colludere“ are semnificația de joc în comun, dar „ludere“ îmbracă și accepțiunea de amăgire, cu derivatul iluzie, iluzoriu; celălalt termen, „combativ“, vine din latinescul târziu „combatt[u]ere“, însemnând a lupta, propriu-zis, a se ciocni.) În alianțele colaborative, familia conlucrează în echipă, străduindu-se să contribuie la bunăstarea tuturor membrilor ei. (Din radicalul latin târziu „collaborare“, a munci la unison.) În cadrul acestui tip de organizație familială se dezbat chiar și subiectele neplăcute, iar adulții sunt responsabili și se raportează atent și grijuliu la apropiați. În schimb, alianțele coluzive „activează trăsăturile și caracteristicile umane reprobabile, în loc să stimuleze ce-i mai bun din om“, afirmă David Schnarch[49]. Acest tip de relație permite adultului să se sustragă răspunderii și să evite implicarea în situațiile dificile care afectează bunăstarea familiei. Părinții și copiii dezvoltă relații coluzive pentru a disimula adevărurile toxice din familia lor. Cea de-a doua alianță dăunătoare relațional este cea combativă, în care membrii familiei se „încaieră“ între ei, se atacă reciproc și sunt angrenați într-o stare conflictuală permanentă.

Pentru a trece în revistă tipurile de alianțe și, prin aceasta, spre a pune în lumină diferitele dinamici ce se reîntâlnesc permanent în cadrul relațiilor, ne vom ghida după trei enunțuri reprezentative:

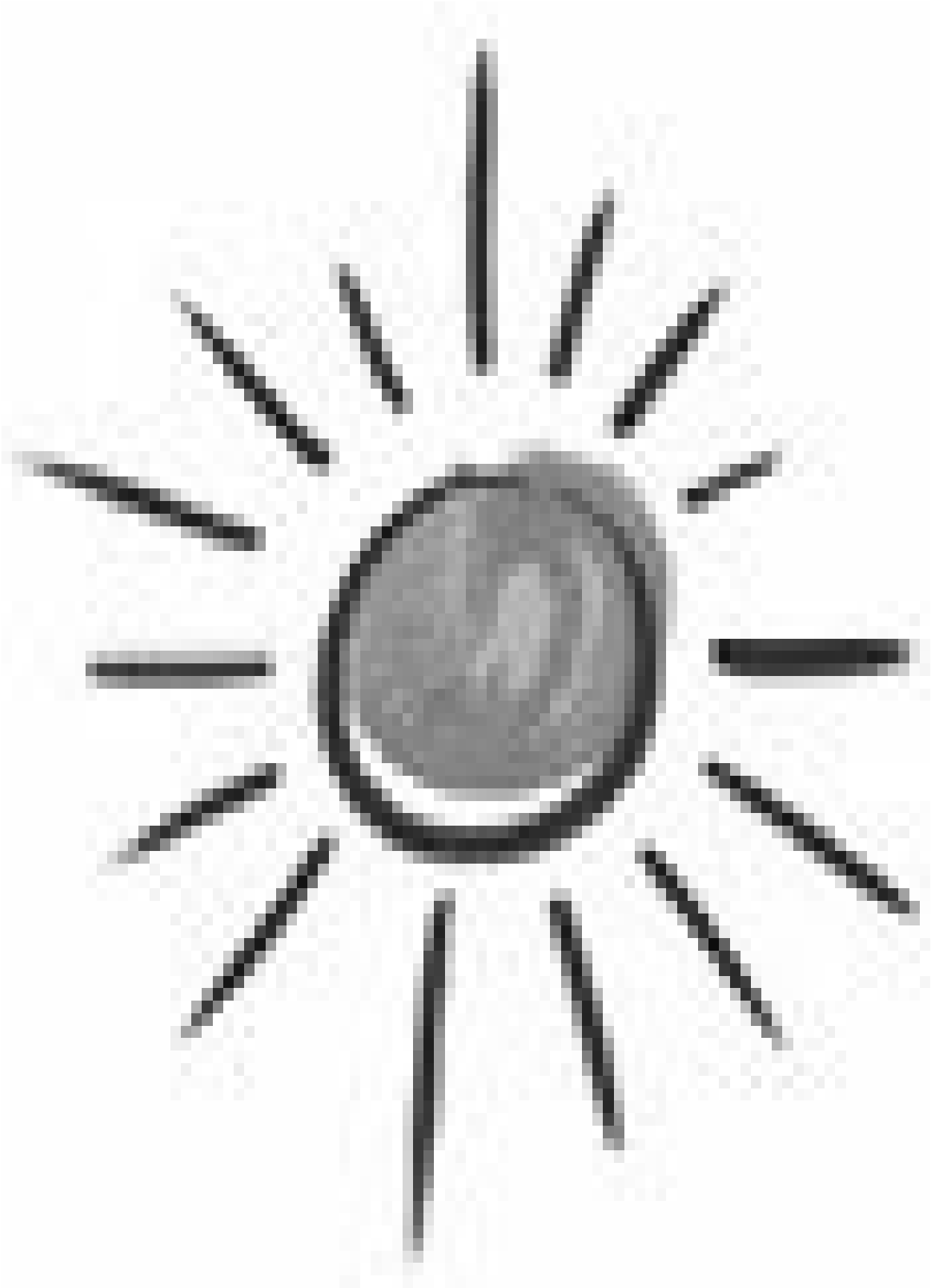
• Alianța coluzivă: „Fac asta doar pentru binele tău! Sau o fi totuși spre binele meu?“

• Alianța combativă: „Te rănesc și te confrunt!“

• Alianţa colaborativă: „Acţionăm încrezători spre binele tuturor!“

Pe Katharina, pe soţul ei, Andreas, pe copiii lor, Marie şi Mark, ca şi pe bunica Rosa îi cunoaşteţi deja din cursul expunerii despre cercurile sinelui. Am arătat modul în care purtarea Rosei a devenit factorul declanşator al acceselor de furie manifestate de Katharina, dar care totuşi nu adoptă o poziţie clară în această privinţă. Inclusiv Andreas se teme să-şi „spună părerea“ în faţa mamei sale şi să adopte o atitudine hotărâtă. El vrea „să menţină pace în casă“, deşi aceste strategii de evitare provoacă de multă vreme animozităţi în sânul familiei. Între timp, atmosfera neprielnică nu a afectat-o doar pe Katharina şi relaţia de cuplu, dar s-a repercutat şi asupra copiilor, Katharina şi-a vărsat furia acumulată asupra lui Marie şi a lui Mark, începând să ţipe la ei.

În cadrul acestui exemplu am dori să subliniem, pe de o parte, alianţa coluzivă dintre bunica Rosa şi Marie, iar pe de alta, să analizăm posibilele consecinţe ale manipulării copiilor de către persoanele de referinţă, cu scopul de a se simţi „împlinite“. (Mai ales când nu există cineva care să le stopeze intruziunea.) Şi cu acest prilej vom lucra folosindu-ne de modelul cercului. Dacă soţii Katharina şi Andreas nu ajung să-şi traseze, din proprie iniţiativă, graniţele personale, ar trebui să facă asta măcar de dragul fiicei lor, Marie.



Exemplu: Rosa și Marie (1)

Bunica Rosa o îndoapă, pe ascuns, pe nepoata ei, Marie, cu dulciuri, deşi ştie că nora ei preconizează un regim vegetarian pentru familie. Speculând faptul că mama nu-i dă dulciuri, bunica încalcă granițele generaționale în intenția de a o câștiga pe nepoată de partea ei. Rosa, cunoscând faptul că nora nu vrea să-și învețe copiii cu dulciurile, o pune pe Marie în fața unei dileme când o îndeamnă: „Ia de aici, Marie, mănâncă pe loc, fiindcă din verdețurile alea n-ai cum să te saturi! Pe dată ți se face foame din nou!“

Ce se întâmplă de fapt? Rosa, intrând în cercul lui Marie și arogându-și un ascendent asupra fetiței, o canalizează pe aceasta înspre sistemul familial alternativ, dominat de bunici. Prin așa-zisul subterfugiu, fură „afecțiunea“ nepoatei. (Procedează ea spre binele Mariei sau Rosa are în vedere dobândirea altor avantaje?) Micuța Marie cooperează și cedează, face un pas înapoi în propriul ei cerc pentru a-i face loc bunicii, iar în mintea ei se trezește ideea că aceasta ar fi definiția și manifestarea iubirii. Întrucât „plăcile continentale“ din creierul copilului se deplasează încontinuu, situația de față îi induce impresia „normalității“; fetița va reține că „așa se face“ și își va reaminti de această situație și în relațiile de iubire de mai târziu. Rosa însă, după propria ei mărturisire, nu vrea decât „binele“ lui Marie — ea vrea ca nepoata să-i aparțină pe de-a-ntregul. Din acest motiv, Marie poate avea tot ce-și dorește de la Rosa, inclusiv dulciuri. În schimb, Rosa se așteaptă ca ea să fie întruchiparea nepoatei „perfecte“.

Ce s-ar întâmpla dacă Rosa va rămâne, peste ani, pentru Marie, principala ei persoană de legătură și dacă ea va continua să se raporteze la bunica sa ca la persoana ei de referință? Să vă prezentăm un scenariu viitor, pe cât se poate

de plauzibil: Rosa o va trimite pe Marie la cele mai bune școli, fără să cruțe cheltuieli și osteneală, pentru a-i pune la dispoziție totul, adică ceea ce — în viziunea Rosei — ar constitui rețeta pentru o viață „de succes“. Rosa va fi foarte mândră de Marie și o va lăuda în cercul ei de cunoștințe. Iar dacă nu se găsește nimeni care să intervină la timp, Marie chiar va corespunde acestei viziuni. Va crește cu convingerea că trebuie să asculte de sfaturile bunicii, Rosa nu o ascultă și nu o vede. Ea va deveni fiica pe care Rosa n-a avut-o niciodată. Ulterior, va deveni fata (apoi femeia) care să trăiască după idealurile pe care Rosa n-a putut niciodată să și le împlinească. Marie va fi persoana care va avea, prin definiție, succes, fiindcă nimeni nu se va aștepta la altceva din partea ei. În caz că va încerca să meargă pe propriul ei drum, bunica îi va reaminti mereu că-i este datoare și că, bineînțeles, nu trebuie să-i iasă din cuvânt. Reproșul-cheie va fi de forma „După toate câte am făcut pentru tine...!“. Marie va deveni imaginea reflectată (narcisică) a Rosei. În sinea ei, însă, Marie va rămâne invizibilă, va fi condamnată la singurătate și la depersonalizare. De teamă să nu pară egoistă, va pune mereu dorințele celorlalți mai presus de cele nutrite de ea. În felul acesta, Marie va trăi cu senzația că viața nu-i poate oferi nimic.

Cu totul altfel va reacționa frățiorul lui Marie, Mark, când va fi, la rândul său, ispitit cu dulciurile bunicii. Cum va învăța să vorbească, o va apostrofa prin cuvintele: „Ce, ești proastă! Nu vezi că nu-mi plac?!“ În felul acesta își va apăra integritatea, cu riscul de a o jigni. Mark își va regla, pe această cale, relația cu bunica, deoarece „nișa“ rezervată „copilului cuminte“ din familie fusese deja ocupată de Marie.

Echoismul

[5⁰]

Dacă viitorul rezervat lui Marie vă amintește de propria voastră evoluție, s-ar putea, pentru eventuale lămuriri, să doriți a desluși inclusiv fenomenul „echoismului“[51].

Echoismul nu reprezintă un diagnostic, ci o trăsătură de caracter, un tipar. Persoanele „echoiste“ au strânse legături cu personalități narcisiste, egocentrice, și se lasă influențate de acestea, repetându-le vorbele ca un ecou, asemenea zeiței Echo. În urma contactului cu narcisicul, echoistul capătă dorința inconștientă de a fi altfel decât este în realitate, cu orice preț. Experiențele din copilărie induc persoanelor cu predispoziții echoiste o permanentă anxietate existențială, din cauza faptului că nu li s-a permis dreptul la opinie, fiindcă n-au avut voie să-și manifeste voința, deoarece nu trebuiau să atragă niciodată atenția asupra lor, nu trebuiau să ridice vreodată pretenții și le era strict interzis să se gândească la sine.

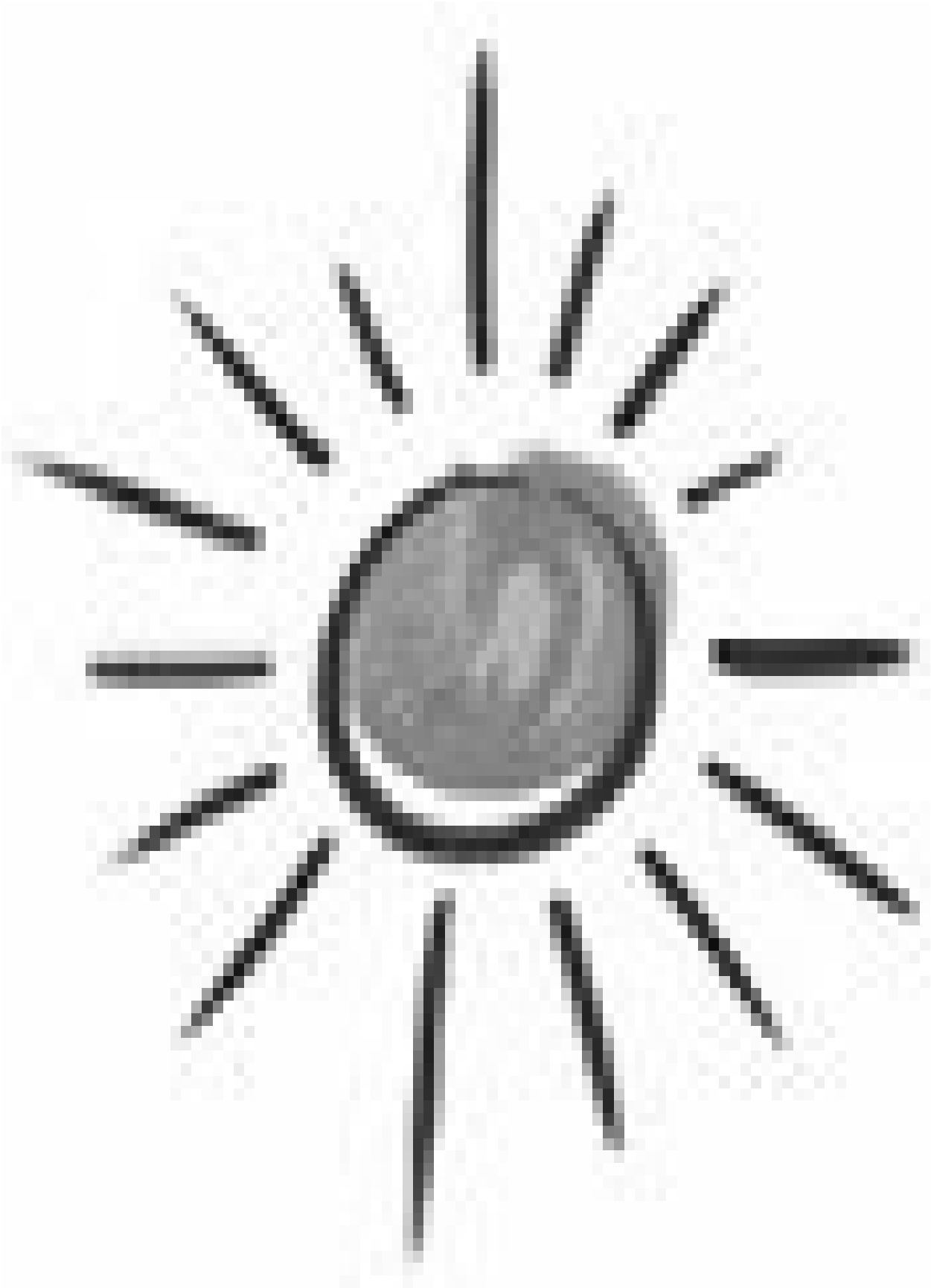
Echoiștii ajunși adulți se găsesc adesea în relații cu oameni care vădesc trăsături narcisiste: cele două personalități se completează „minunat“. Cu prilejul oricărui conflict, echoistul își va asuma vina, prin subterfugii de genul „Am cerut poate prea mult“, „Sunt eu prea sensibil. Preopinentul are dreptate, el n-a făcut nimic rău“ sau „Are și el, săracul, nevoile lui, trebuia să fac tot ce-mi stătea în putință ca să i le satisfac“… Narcisistul primește tot ce vrea, iar echoistul, potrivit modului în care a fost educat, face orice compromis numai ca să se știe iubit[52].

Alianța coluzivă

Comportamentul dovedit de Rosa, din exemplul nostru, prin strategia de a oferi dulciuri, corespunde definiției unei alianțe coluzive. Ea se preface că ar acționa spre binele nepoților, însă, în realitate, dorește să-și facă ei înseși un bine; scopul ei este să se simtă iubită pe deplin și în exclusivitate. Și este de părere că, procedând astfel, își va atinge ținta. În afară de asta, Rosa mai uneltește și împotriva Katharinei, nu în mod direct, ci prin intermediul lui

Marie. Ea practică un joc prin ricoşeu, ca în biliard, deoarece îi spune lui Marie ceva ce ştie că, odată ajuns la urechea Katharinei, îi va deranja şi supăra nora. În final, crede că se poate spăla pe mâini de toată vina şi acţionează ca şi cum n-ar fi vrut decât binele nepoatei ei…

Să vedem, în continuare, cum se manifestă alianţa coluzivă, atunci când Andreas se referă la Katharina.



Exemplu de alianţă coluzivă: Andreas şi Katharina

Katharina: „Nu-i adevărat. Mama ta i-a dat lui Marie dulciuri înainte de masă!“

Andreas: „Acum, şi tu! Lasă copilul să guste şi el ceva dulce, pentru ca în felul acesta să avem şi noi parte de liniște dinspre partea mamei! Ce tot stârnești atâtea certuri din cauza bănuielilor tale? Câteva dulciuri nu fac rău nimănui. Te rog să fii mulţumită cu ceea ce ai şi mai liniștește-te şi tu odată! Nu s-a sfârşit lumea că i-a dat nişte dulciuri!“

Ce dinamică relaţională observaţi? Andreas vrea să-i inducă soţiei o anumită interpretare a situaţiei. De fapt, îi prescrie ce să facă şi ce să simtă. Aparent, o face în interesul ei, fiindcă, pasămite, el ar ţine ca ea să se simtă bine şi să se destindă. În fond, ei ar avea de toate, sunt sănătoşi şi locuiesc într-o casă la curte. Un vis, ce mai! Dar nu este cumva o tentativă (inconştientă?) de a escamota ceea ce se petrece realmente în sânul familiei, ca să fie scutit să ia poziţie faţă de acest adevăr neplăcut? O face de dragul Katharinei sau mai curând în folosul său? Dacă ar fi vrut să admită existenţa problemei şi să ia o poziţie, ar fi trebuit să recunoască faptul că lucrurile nu pot rămâne aşa. El ar fi trebuit să se gândească la el însuşi şi la familie şi să devină activ, să ia măsuri. Schimbarea îi pare mai incomodă decât stăruirea în rutină, chiar dacă acea rutină înseamnă perpetuarea unei stări negative de lucruri.

Consecinţele purtării lui Andreas sunt comentate de către David Schnarch[53] în felul următor: afirmaţiile soţului ei îi vor da Katharinei de gândit. Poate că ea reflectează: „Da, are dreptate. Cum de provoc mereu necazuri?“ Ea sesizează totuşi contradicţia şi se simte pusă sub presiune de spusele lui Andreas, cum că ar trebui să fie mulţumită cu situaţia. Andreas, în schimb, i-ar lua-o

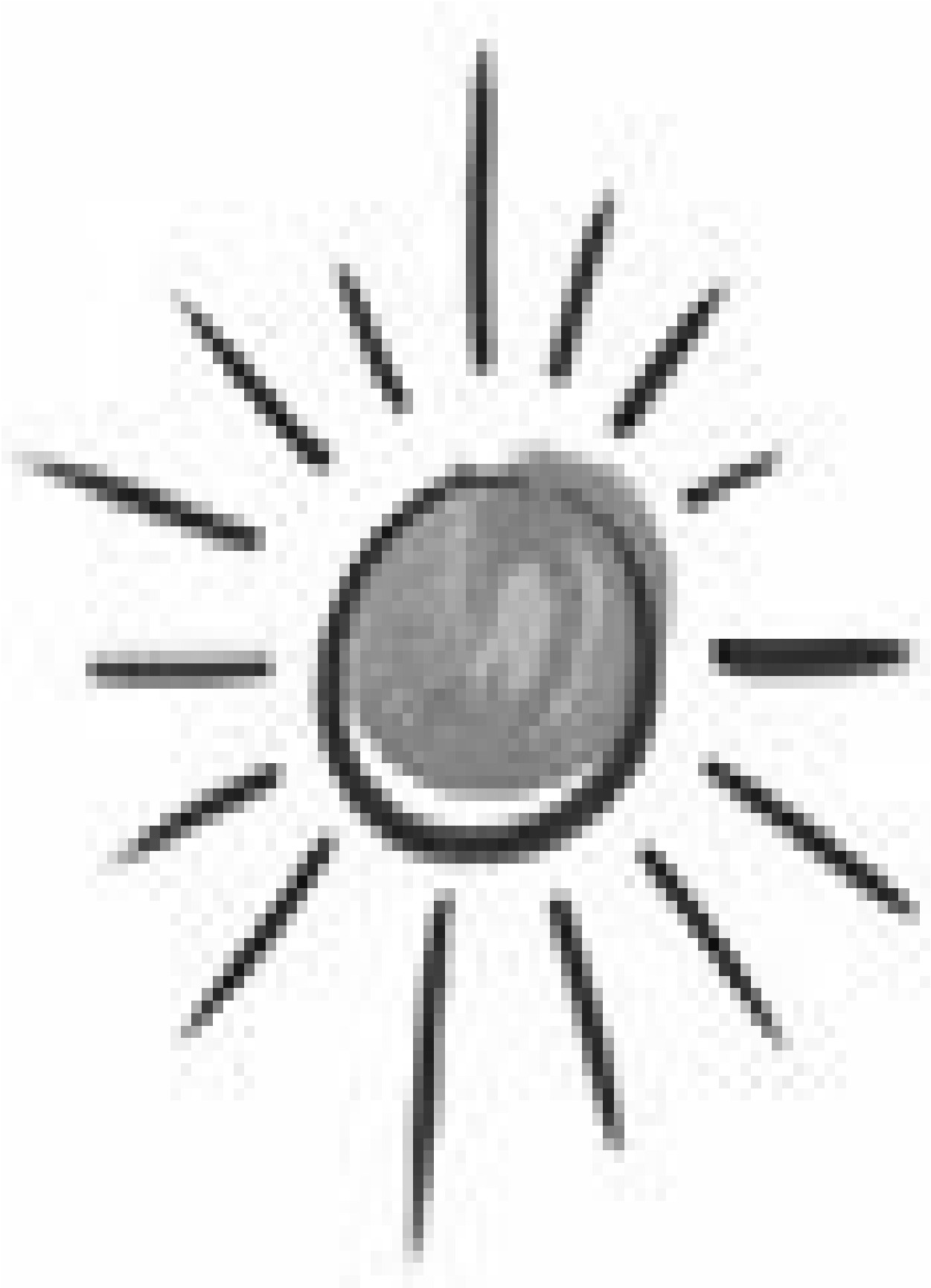
Katharinei în nume de rău dacă intervenţia sa ar rămâne fără efect şi dacă strădaniile sale s-ar dovedi inutile. Rezultatul discuţiei dintre soţi conduce la concluzia că niciuna dintre părţi nu se simte de fapt mai bine în urma ei.

Relaţiile eşuează din cauza aşteptărilor reciproce nemărturisite.

Relaţiile eşuează din cauza aşteptărilor reciproce nemărturisite. Astfel, Katharina ar fi trebuit să-i zică pe şleau soţului ei: „Nu vrei să-i spui odată maică-tii să nu se mai amestece în treburile noastre?“ Andreas ar riposta: „Nu vrei să bagi de seamă că mama n-o face din răutate?“ Şi, în felul acesta, se mai vădeşte încă o dată efectul alianţei coluzive: ambii parteneri speră ca schimbările să fie aduse de celălalt, pentru a se reinstala pacea în familie. Niciunul dintre ei nu-şi conştientizează obligaţiile, nu analizează lucrurile pe care le-ar vrea schimbate şi nu ia iniţiativa în chestiunile care-l privesc. Este o interacţiune care generează o situaţie fără ieşire, conducând la un curs negativ pentru toate părţile implicate. La fel vă comportaţi şi voi când aşteptaţi ca progenitura voastră să se schimbe, pentru ca vouă să vă meargă mai bine, în loc să vă preocupaţi singure de asigurarea propriei stări de bine.

Alianța combativă

Alături de cea coluzivă, mai există o alianţă care nu favorizează dezvoltarea unei relaţii viabile, şi anume cea combativă. În ciuda faptului că ambele tipuri de alianţe conduc la ruperea relaţiilor, ele au şi darul de a strânge anumite legături. Ele ne aruncă în nişte legături afective complicate. Alianţa combativă presupune implicarea partenerilor într-un război de uzură, contactul dintre ei fiind similar atingerii a două săbii încrucişate…



Exemplu de alianţă combativă: Andreas şi Katharina

Katharina: „Nu-i adevărat ce spui! Maică-ta i-a dat iarăşi lui Marie dulciuri înainte de masă!“

Andreas: „Încetează să te mai legi de mama! M-am săturat să tot aud aşa ceva! Fii recunoscătoare că putem locui aici fără să dăm vreun ban! Fără părinţii mei, n-ai fi scos-o niciodată la capăt!“

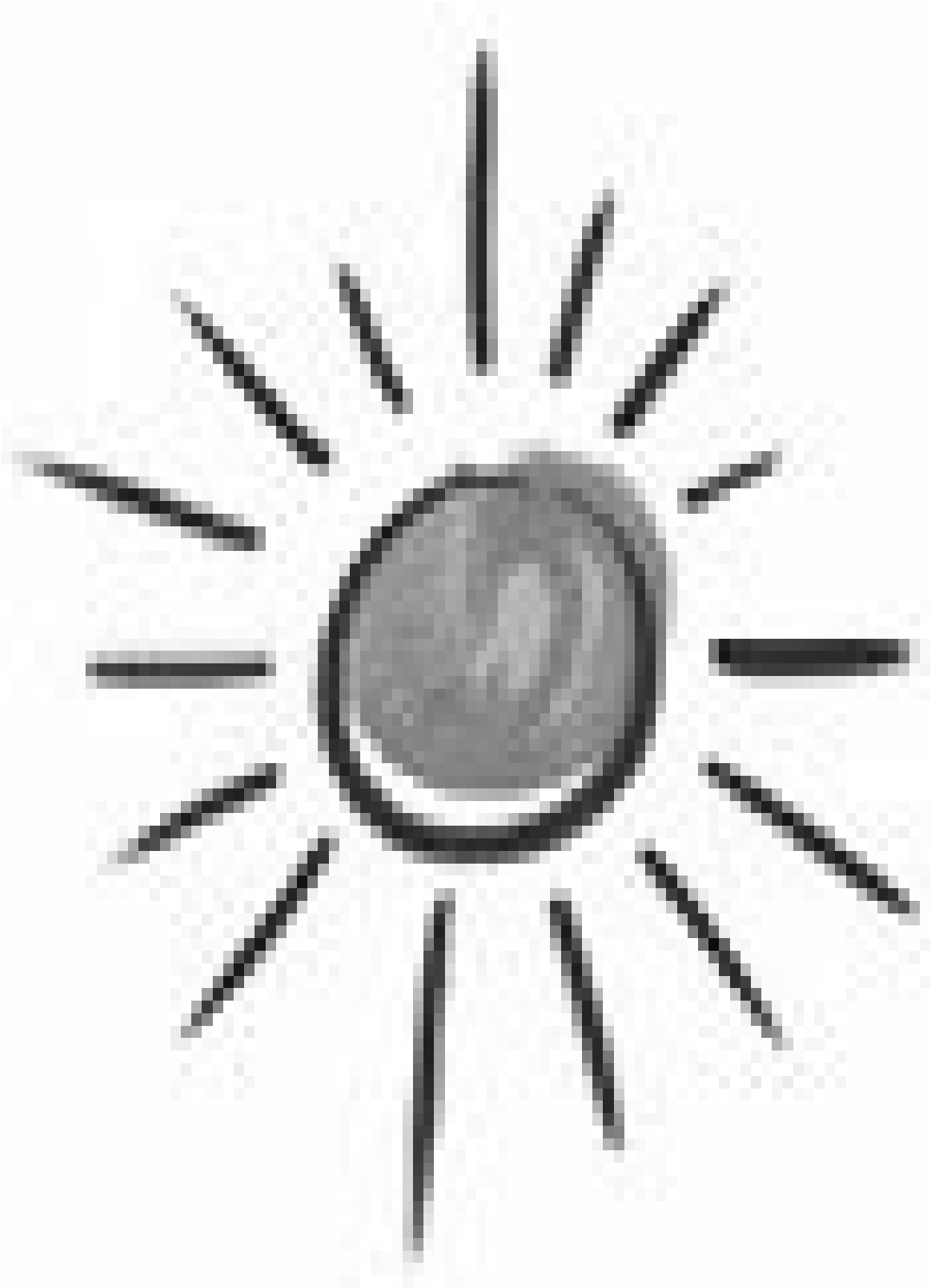
Katharina: „Eşti inimaginabil de dobitoc! Părinţii mei au făcut pentru mine mai mult decât ai să poţi tu să faci vreodată! Tu, care eşti neînţărcat, le-ai primit pe toate de-a gata şi n-ai fost în stare să realizezi nimic prin forţe proprii! Ceea ce tocmai ai spus este ultimul lucru pe care mai vreau să-l aud de la tine! Cu asta, s-a umplut paharul!“

Se întoarce pe călcâie şi părăseşte în lacrimi încăperea.

Katharina şi Andreas se războiesc, ştiind bine ce arme să folosească pentru a se răni reciproc. Din păcate, din asemenea legături, toţi combatanţii ies răniţi sufleteşte.

Alianța colaborativă

Dacă vrem să ne respectăm reciproc, este necesar să avem relații pe picior de egalitate și dotate cu spirit de echipă. Premisa lor este asocierea, în cadrul căreia toți membrii conlucrează în vederea binelui comun; le-am numit „alianțe colaborative“. Și aici, noi, ca adulți, servim drept modele comportamentale pentru copiii noștri. (Sau, cel puțin, așa am dori să stea lucrurile.) Dacă Andreas și Katharina ar fi stabilit o alianță colaborativă, benefică relațional, dialogul lor ar fi arătat după cum urmează.



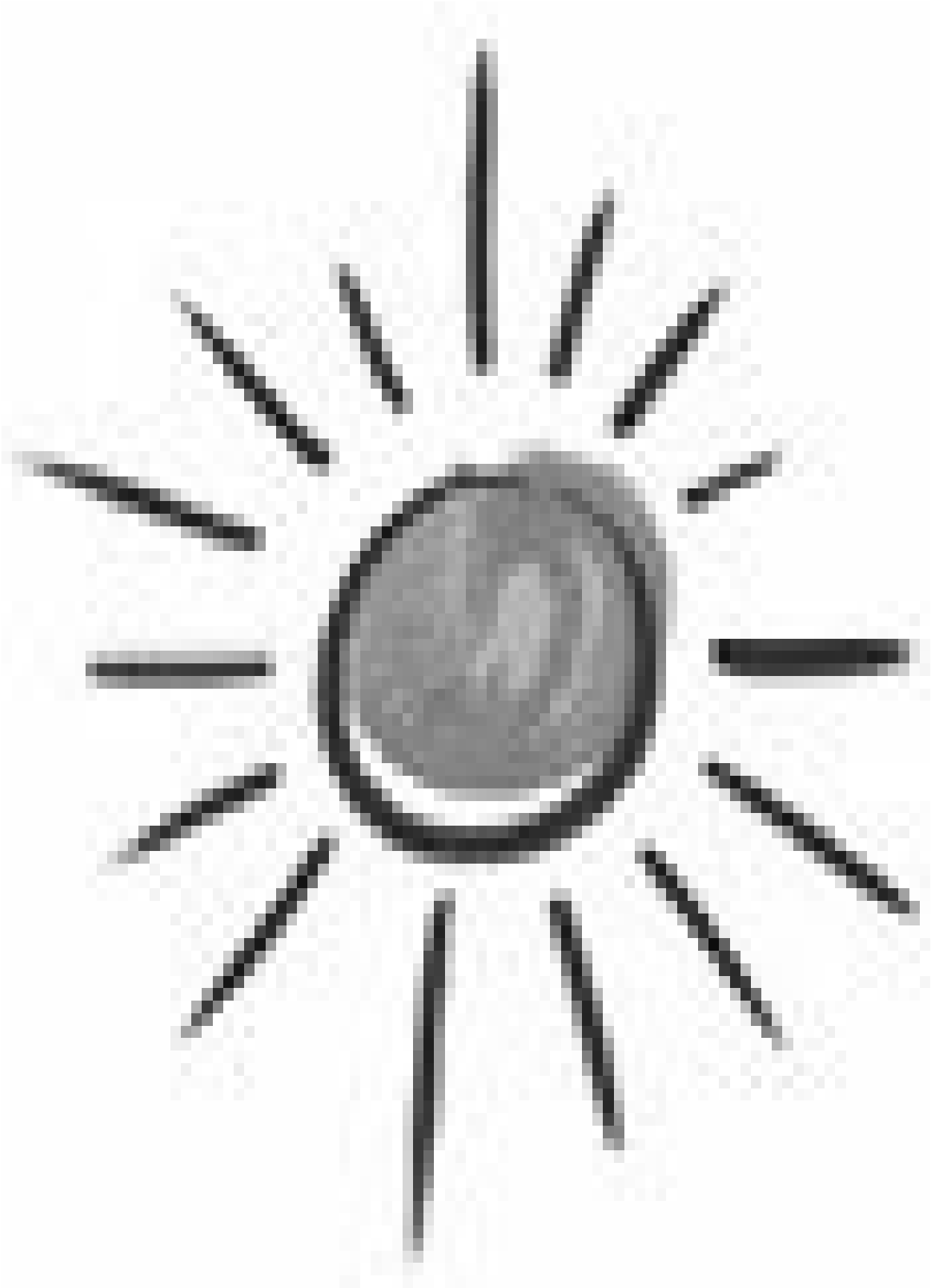
Exemplu de alianţă colaborativă: Katharina şi Andreas

Katharina: „Nu poate fi adevărat! Mama ta a servit-o din nou pe Marie cu dulciuri. Te rog, trebuie să avem o discuţie pe tema asta, ca să ştim unde ajungem! Situaţia mă stresează foarte tare şi nu întrevăd perspective de ameliorare!“

Andreas oftează şi recunoaşte: „Din păcate, după câte văd şi eu, ai dreptate! Lucrurile astea au început să mă calce şi pe mine pe nervi! Ideea mutării mă torturează, însă cred că n-avem încotro şi că trebuie să plecăm din casa asta!“

Vă amintiţi de fraza specifică acestei alianţe: „Acţionăm împreună cu încredere, spre binele tuturor“. Katharina îşi spune păsul, dând glas supărării ei, îşi exteriorizează dorinţele şi aspiraţiile şi-l invită pe Andreas să se solidarizeze cu ea în vederea unei schimbări care să le asigure un trai mai bun. Andreas, confruntat cu o situaţie nefericită, admite că schimbarea este necesară.

Este de la sine înţeles că, şi în cadrul unei alianţe colaborative, se pot isca fricţiuni şi neînţelegeri între parteneri, însă aspectele negative pot fi eliminate, fără a pune în cauză existenţa relaţiei în ansamblu. Disputele şi neînţelegerile fac şi ele parte din viaţa cotidiană. Deosebirea decisivă rezidă însă în reacţia celor implicaţi.



Exemplu: Katharina, Andreas şi Marie

În fond, Katharina şi cu Andreas se înţeleg bine, se străduiesc amândoi pentru binele tuturor membrilor familiei şi conlucrează pe cât de bine se poate. Apoi apare următorul incident: Andreas îi cere lui Marie să meargă cu el pentru a se spăla pe dinţi împreună, iar Katharina, care nu auzise convorbirea dintre ei, îi răspunde lui Marie la o cu totul altă întrebare: „Nu — îi răspunde mama — astăzi putem face o excepţie!“

Andreas aude răspunsul ei şi crede că asistă la o situaţie absurdă, aşa că-i zice soţiei: „Sper că n-ai vorbit serios! Eu mă tot străduiesc să o învăţ, în sfârşit, pe Marie să se spele pe dinţi, iar tu vii şi mă contrazici?“

Însă nici chiar această reacţie energică nu înseamnă că este obligatoriu să se risipească raporturile binevoitoare din sânul familiei, chiar dacă mama va da, spre exemplu, replica următoare: „Ah, scuză-mă, te rog! Mă gândeam la altceva! Scuză-mă, Marie! Astăzi nu se face nicio excepţie de la spălatul pe dinţi, te ajută tatăl tău!“.

În caz că Andreas se decide să nu mai încingă spiritele şi nu mai schiţează replici de natură verbală sau nonverbală, ci duce în liniște la bun sfârşit ceea ce-şi propusese, lucrurile se încheie cu bine. Însă climatul de bună înţelegere s-ar fi spulberat dacă Andreas ar fi continuat scena şi ar fi intrat într-o stare de combativitate, dându-şi ochii peste cap şi perorând: „Da, da, scuze, mereu scuze! Acum e prea târziu pentru aşa ceva! Ia uite, pe Marie au podidit-o din nou lacrimile! Voi, astea, mă scoateţi din pepeni, n-o să mă mai leg la cap

niciodată cu povestea asta cu spălatul pe dinţi!“

Dacă am adăuga o subtitrare scenei prezentate, ar putea suna cam aşa: „Familia asta mă calcă pe nervi! Cel mai cuminte ar fi să o iau din loc şi să nu mă mai întorc! Dar sunt captiv! Aici, cu tine, din cauza ta! Din vina voastră!“

Totuşi Andreas nu spune şi nici măcar nu se gândeşte la aşa ceva. Soţii au posibilitatea să discute împreună şi să clarifice lucrurile. Nu dramatizează situaţia, fiindcă sunt capabili să se autoanalizeze şi să dea ascultare interlocutorului. Îşi pot stăpâni emoţiile — cel puţin unul dintre ei şi le poate controla.

Spaţiul primitor al cuplului

Un spaţiu în cadrul căruia părinţii să poată conviețui şi comunica în chip benefic, în care fiecare partener se arată receptiv faţă de ideile celuilalt, în care cuplul îşi gestionează în mod conştient emoţiile reprezintă cel mai nimerit cadru pentru buna dezvoltare psihică a copiilor[54]. Dacă sunteţi părinte într-o familie monoparentală, purtaţi singure, în calitate de adulţi, răspunderea pentru climatul creat în sânul familiei, însă restul parametrilor rămân neschimbaţi: de modul în care vă raportaţi la copil şi de capacitatea de a vă gestiona emoţiile depinde climatul familial, esenţial pentru starea de bine a copilului vostru.

Locul optim în care trebuie să deprindeţi spiritul de echipă este actuala voastră familie.

Locul optim în care trebuie să deprindeți spiritul de echipă este actuala voastră familie. Confruntarea cu sine, deci cu ce vreți și ce nu vreți, reprezintă premisa unei alianțe colaborative. Rezumând și sprijinindu-ne pe afirmațiile lui David Schnarch[55], putem recomanda:

• Faceți ce trebuie făcut: procesați și adevărurile neplăcute și nu vă fie teamă de schimbare dacă aceasta este necesară și spre binele vostru și al copilului.

• Luați aminte la copil, în calitatea sa de partener relațional: sondați-i reprezentările și rezervați-vă un spațiu de reflecție.

• Conștientizați momentul în care rupeți o alianță și învățați, cu acea ocazie, ceva despre voi însevă. Luați apoi o altă decizie care ar suna a promisiune: „De azi înainte, voi …“.

• Dacă rupeți o alianță, restabiliți-o. Poate că deja ați făcut-o, dacă se referă la alianța cu copiii voștri, asumându-vă răspunderea purtării voastre și cerându-vă scuze, de exemplu. Procedați la fel și în relația de cuplu: în loc să vă învinuiți reciproc, preluați responsabilitatea, iar cu proxima ocazie, comportați-vă altfel.

• Nu vă lăsați târâte de pasiuni și nici de „pilotul automat“. Acesta nu ia întotdeauna deciziile corecte.

Sunteți răspunzătoare față de persoana voastră, chiar dacă partenerul sau copilul nu-și onorează partea lor de contribuție. Comportamentul lor nu-l scuză și nici nu-l justifică pe al vostru. Putem decide oricând asupra modului în care ne raportăm la ceilalți atunci când părăsim postura de victime și intrăm în zona responsabilității față de noi înșene.

Exerciții pentru stabilirea unor relații

de succes

La alianțele colaborative se ajunge prin practică. Pentru că foarte puține dintre noi am crescut în familii de origine în care să fi domnit, la modul onest, o atmosferă de cooperare constructivă.

Exerciţiu: Mantre pentru spiritul de echipă

Mantrele vă pot fi de ajutor. Vă reamintesc de condiţiile necesare unei convieţuiri în echipă, în cadrul căreia prevalează starea de bine a tuturor membrilor familiei.

Repetaţi în minte, dacă vreţi, aceste mantre sau rostiţi-le cu voce tare. Puteţi să le şi aşterneţi pe hârtie, dacă simţiţi că vă fac bine şi că intraţi în rezonanţă cu ele, şi să le aşezaţi la vedere:

– „Sunt răspunzătoare pentru felul în care mă port.“

– „Am încredere.“

– „Întâmpin, cu mintea deschisă, adevăratele neajunsuri din sânul familiei mele.“

– „Fac ceea ce trebuie făcut.“

– „Sunt receptivă la schimbările ce se impun.“

– „Îmi manifest plenar sentimentele și-mi dezvălui propria voință.“

– „Mă arăt receptivă la năzuințele și dorințele copilului/ partenerului meu.“

– „Sunt în permanență pregătită să decid cum voi reacționa acum și în orice clipă la manifestările copilului/ partenerului meu.“

– „Îmi controlez emoțiile.“

– „Îmi asum partea mea de răspundere pentru instaurarea unui climat sănătos în spațiul cuplului.“

– „Îmi asum partea mea de răspundere pentru instaurarea unui climat sănătos în spațiul familial.“

– „Sunt responsabilă pentru calitatea relației stabilite cu progenitura mea.“

– „Sunt singura răspunzătoare față de mine, față de dorințele, nevoile și problemele mele.“

– „Conlucrăm încrezători pentru binele comun.“

– „Ne problematizăm, în mod lucid, propriile simțăminte și dorințe.“

– „Suntem animați (adulții din familie) de un spirit cutezător.“

Parentingul înseamnă a-i educa prin puterea exemplului pe membrii „necopți“ ai familiei, în vederea formării viitorilor adulți. (Inclusiv ca parteneri de cuplu și părinți.) Ne amintim de faptul că, pentru a-i trata pe copiii noștri pe picior de egalitate, trebuie să îngenunchem în fața lor pentru ca privirile noastre să fie la același nivel. Pe măsură ce copiii cresc, lucrul acesta își pierde din însemnătate. Și, în fața tuturor celorlalți adulți, trebuie să ne păstrăm, la rândul nostru, statutul de adult. În felul acesta devenim un interlocutor viabil. Chestiunea-cheie rezidă în faptul de a ne asuma partea noastră de răspundere în interacțiunea cu celălalt.

Știm cât de dezamăgitoare și de frustrante pot fi relațiile; de aceea, pentru a avea succes în acest domeniu, este necesar ca, în primul rând, să stabiliți o legătură autentică cu voi înșevă. A deprinde acest lucru reprezintă, în opinia noastră, un fundament pe care se clădește tot ceea ce urmează. Sau, după cum formula filosoful religiilor Martin Buber: „Esențial este să începi cu tine, iar în clipa aceea să nu te mai preocupe nimic altceva din câte sunt pe lumea aceasta“[56].

Exerciţiu: Nori pe cerul relaţiilor — cum să evidenţiem dinamicile subiacente

Derulaţi în minte oamenii din viaţa voastră. Cu cine vă petreceţi cea mai mare parte a timpului? Cine-i important pentru voi? Cine vă influenţează? Luaţi o foaie de hârtie şi încercaţi să reprezentaţi grafic „arborele genealogic“ sau eventual „norul uman“ ce vă învăluie existenţa. Poate că o să vă reprezentaţi şi pe voi însevă, sub forma unui cerc înconjurat de alte cercuri.

Trageţi acum linii de legătură între voi şi cercurile celorlalţi. Folosiţi-vă de diverse culori şi forme. Puteţi, spre exemplu, să utilizaţi linii groase şi neîntrerupte care să vă lege de persoanele cu care întreţineţi relaţii strânse şi linii mai subţiri şi punctate pentru relaţiile periferice.

Cugetaţi, în continuare, la legăturile cultivate în cursul copilăriei voastre şi desenaţi apoi, pe o altă coală, o a doua diagramă, reprezentând relaţiile voastre din prezent. Faceţi în aşa fel încât modificările suferite în cursul anilor să devină vizibile. Cum resimţiţi în momentul de faţă tabloul trecutului vostru? Ce aţi fi vrut să fi fost altfel? Dar în prezent? Aţi vrea să operaţi schimbări? În ce fel?

În caz că n-aţi reflectat până acum la diferitele voastre dinamici relaţionale şi alianţe, observaţi modul în care apropiaţii voştri se raportează la voi şi felul în care-i percepeţi voi. Există în viaţa voastră o alianţă colaborativă, în care — aşa cum am descris-o — să conlucraţi cu toţii în vederea binelui comun? În ce ocazii vă raportaţi combativ la semenii voştri? Sau preferaţi să aşteptaţi,

precum Andreas, ca alţii să-şi schimbe concepţiile pentru ca problema voastră să-şi găsească rezolvarea? Există cineva în viaţa voastră care vă pretinde aşa ceva?

Poate că, tot cugetând la aceste lucruri, vă vin în minte nişte idei şi înţelegeţi modificările survenite în dinamicile relaţionale respective. Aceasta se poate întâmpla sau nu. Nu trebuie să găsiţi neapărat toate răspunsurile! Nu este un test pe care sunteţi nevoite să-l treceţi. Mai mult de-atât, întrebările ar trebui să se constituie în impulsuri care să vă inspire în cursul procesului de reflecţie şi să vă îndemne a privi lucrurile şi din alte perspective. Este posibil ca, pe această cale, să daţi peste anumite elemente insolite, pe care, pentru prima oară, aveţi posibilitatea să le cântăriţi în chip conştient.

Suntem convinse că un asemenea demers vă cere multe lucruri. Şi se mai poate întâmpla ca voi să nu vă reprezentaţi cu claritate anumite dinamici, poate şi din cauza faptului că păreau „acolo dintotdeauna“. Sau ar putea să însemne că veţi judeca la modul critic nişte oameni care „vă voiau doar binele“. Ceea ce veţi descoperi cu acest prilej vă poate întrista. Pete albe în biografie se găsesc aproape la toţi oamenii şi, în multe cazuri, este dificil să le descoperiţi singure. Vă încurajăm să discutaţi aceste aspecte cu cineva dacă vă simţiţi singure şi aveţi senzaţia că ar trebui să priviţi lucrurile mai îndeaproape, pentru a putea iniţia schimbările năzuite în vieţile voastre.

De-acum aţi identificat oamenii cu care aţi întreţinut relaţii mai strânse ori mai superficiale şi este posibil ca rememorarea lor să vă fi mişcat sufleteşte. În clipa de faţă dorim să facem un pas mai departe şi să „jonglăm“ cu diversele legături.

Exerciţiu: Jocul relaţional — acceptarea apropierii şi impunerea distanţei

Scrieţi pe cartonaşe sau bileţele numele tuturor oamenilor din cercul vostru de cunoştinţe, consacrând un carton separat fiecărei persoane.

Rezervaţi-vă şi vouă un bilet. Gândiţi-vă din nou la apropiaţii pe care-i iubiţi şi la acele persoane din viaţa voastră care v-aţi dori să fi jucat un rol mai neînsemnat în existenţa voastră.

Aşezaţi cartonaşele în jurul bileţelului vostru, dar ordonându-le după cum le percepeţi:

– Ce poziţie i-aţi rezervat fiecăruia?

– Cine vă este mai apropiat?

– Ce vă sugerează aranjamentul întocmit subiectiv?

Acum jonglați cu distanțele. Mutați cartonașele după gradul de apropiere pe care-l simțiți față de cei trecuți pe ele. Împingeți mai departe de voi persoanele a căror prezență o resimțiți ca apăsătoare și nejustificat de apropiată. Este mai bine așa? Minunat! Sau nu? Poate s-ar mai cuveni niște repoziționări. Poate că ar trebui să-i mai apropiați de cartonașul vostru. Unde este plasat bilețelul pe care este înscris numele copilului vostru? Dar cartonașul cu partenerul vostru de viață? Unde l-ați pune dacă ar fi după sufletul vostru? Are dreptul la un loc mai apropiat?

În cadrul exercițiului următor, rostul este să facem vizibile dorințele voastre. Vă știți scopurile pe care trebuie, în mod obligatoriu, să le atingeți în viață? La care dintre obiective puteți renunța? Sunteți capabile să discerneți lucrurile care nu vă privesc defel, chiar dacă v-ați ocupat anterior de ele (no-go)? Dar pe cele din care ați vrea să aveți mai mult (must-have), dar de care v-ați temut să vă ocupați, chiar dacă vi le doreați (aspirație)?

Exerciţiu: Lucruri obligatorii (must-haves), lucruri dispensabile (no-gos) şi aspiraţii

Luaţi din nou o coală de hârtie şi trasaţi pe ea două linii verticale, în aşa fel încât să obţineţi trei coloane. Coloana din stânga va fi denumită „Must-have, cea mijlocie, „No-go“, iar cea din dreapta, „Aspiraţii“. Gândiţi-vă, apoi, la schimbările pe care doriţi să le întreprindeţi şi completaţi fiecare coloană în parte. În opinia voastră, ce ar trebui să se schimbe? Fiecare decizie luată are un preţ al ei, aşa că asiguraţi-vă că, în cazul lucrurilor obligatorii şi dispensabile, sunteţi gata să plătiţi acel preţ. În ceea ce priveşte aspiraţiile, ţintiţi oare prea sus?

Poate că şi partenerul vostru ar vrea să întocmească o listă similară şi, în final, n-ar strica dacă aţi face un schimb de impresii. Sau poate că şi copilul vostru ar fi dispus să abordeze subiectul dorinţelor sale. Propuneţi-le!

Poate că nu mai vreţi să locuiţi cu părinţii sau socrii (no-go), dar pentru aceasta trebuie să vă procuraţi o locuinţă proprie. (Must-have.) Poate visaţi la o casă cu grădină, dar vă temeţi că ar fi prea scumpă. Ultima ar constitui mai degrabă o „aspiraţie“.

Sau poate vreţi să renunţaţi la serviciile bunicii care supraveghează bisăptămânal copiii (no-go), deoarece o familie tânără ca a voastră are nevoie de mai multă distanţare pentru păstrarea intimităţii. (Must-have.) Ideal ar fi să găsiţi o bonă sau o îngrijitoare, însă pentru moment vă lipsesc resursele financiare necesare pentru a o angaja. (Aspiraţie.)

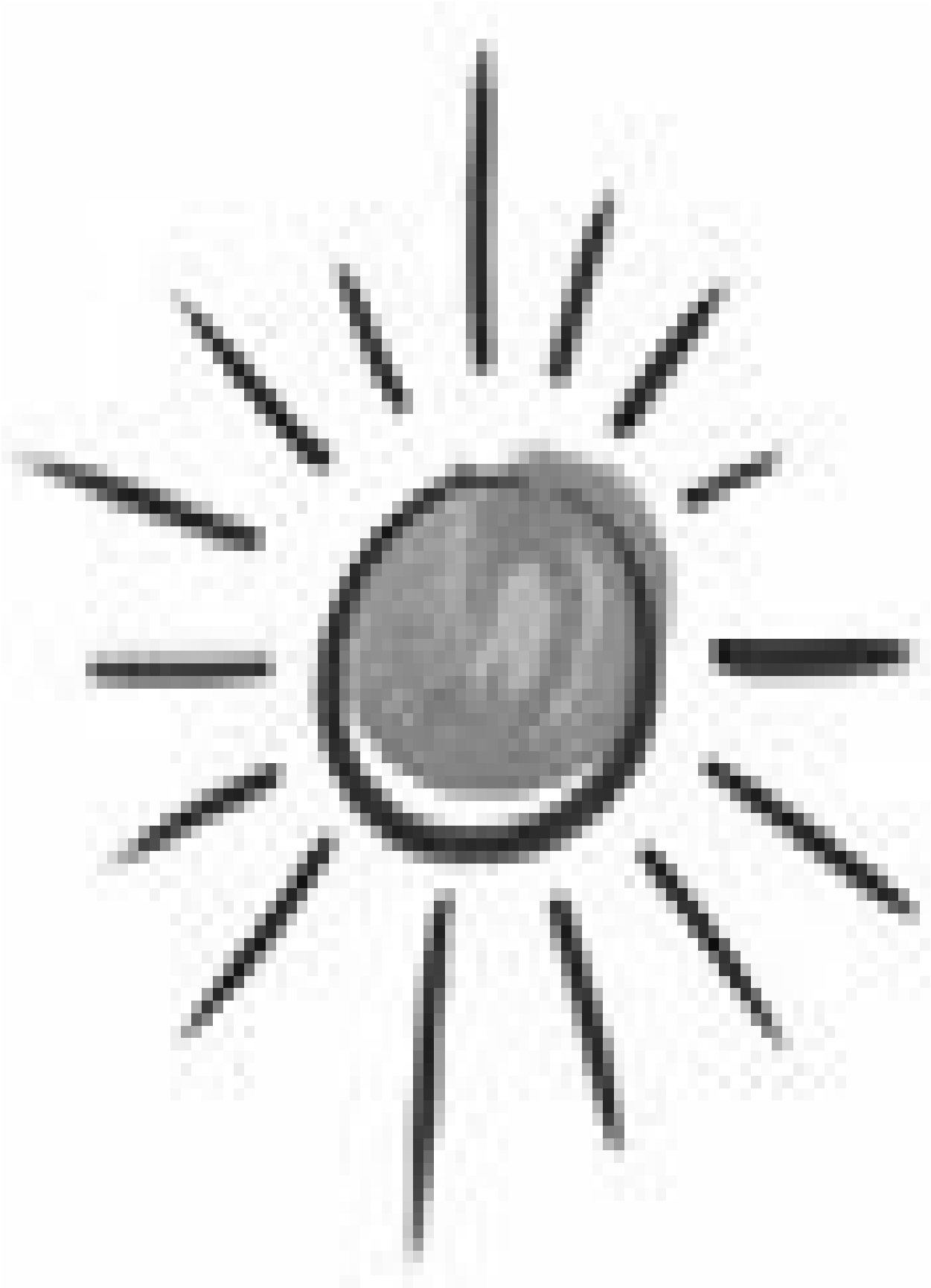
Discutaţi şi relaţionaţi cu cei dragi. Şi fiţi pregătite să ascultaţi şi păreri sau dorinţe care nu vă sunt pe plac. Prin aceasta nu numai că veţi contribui la

reușita relațiilor voastre, dar vă sporiți și șansele de a vă atinge obiectivele, în colaborare cu cei apropiați.

Ce înseamnă să aveți un comportament matur sau care dintre noi este copilul?

Copiii au nevoie de adulți pentru a învăța „cum e să te porți matur“. Însă tocmai în situațiile dificile ne vine câteodată îngrozitor de greu să ne comportăm într-un mod cu adevărat „matur“ și să nu cedăm tiparelor moștenite din propria copilărie. Cum reacționați când copilul sau partenerul vostru vor altceva decât voi? Reușiți să nu vă pierdeți cumpătul? Dacă vreți ca familia voastră să acționeze în spirit de echipă, se cere să vă asumați răspunderea pentru propria purtare. Însă chiar și în această eventualitate se poate întâmpla ca voi să vă comportați altfel decât veți fi dorit.

Alianţele combative, acele dinamici în care ne raportăm agresiv la ceilalți, v-au fost explicate pe baza relației dintre Katharina și Andreas. Să examinăm, în cele ce urmează, cum ar arăta un conflict care se duce nu între adulți, ci între părinte și copil.



Exemplu de alianţă combativă: Tim (tatăl), Lilly (copilul) şi Selim (mama)

Lilly se uită la televizor. Tim îl stinge, pur și simplu.

Tim: „Gata, acum!“

Lilly: „Nuuu! Ești un tată rău!“

Tim: „N-ai voie să spui așa ceva!“

Lilly: „Ba o spun!“

Tim: „Nu, n-ai să faci asta! Cum de-ți permiți să-mi vorbești așa?“

Lilly: „Așa vreau eu, ești un tată rău!“

Tim: „Dacă mai spui o dată, mâine nu mai pupi deloc televizor!“

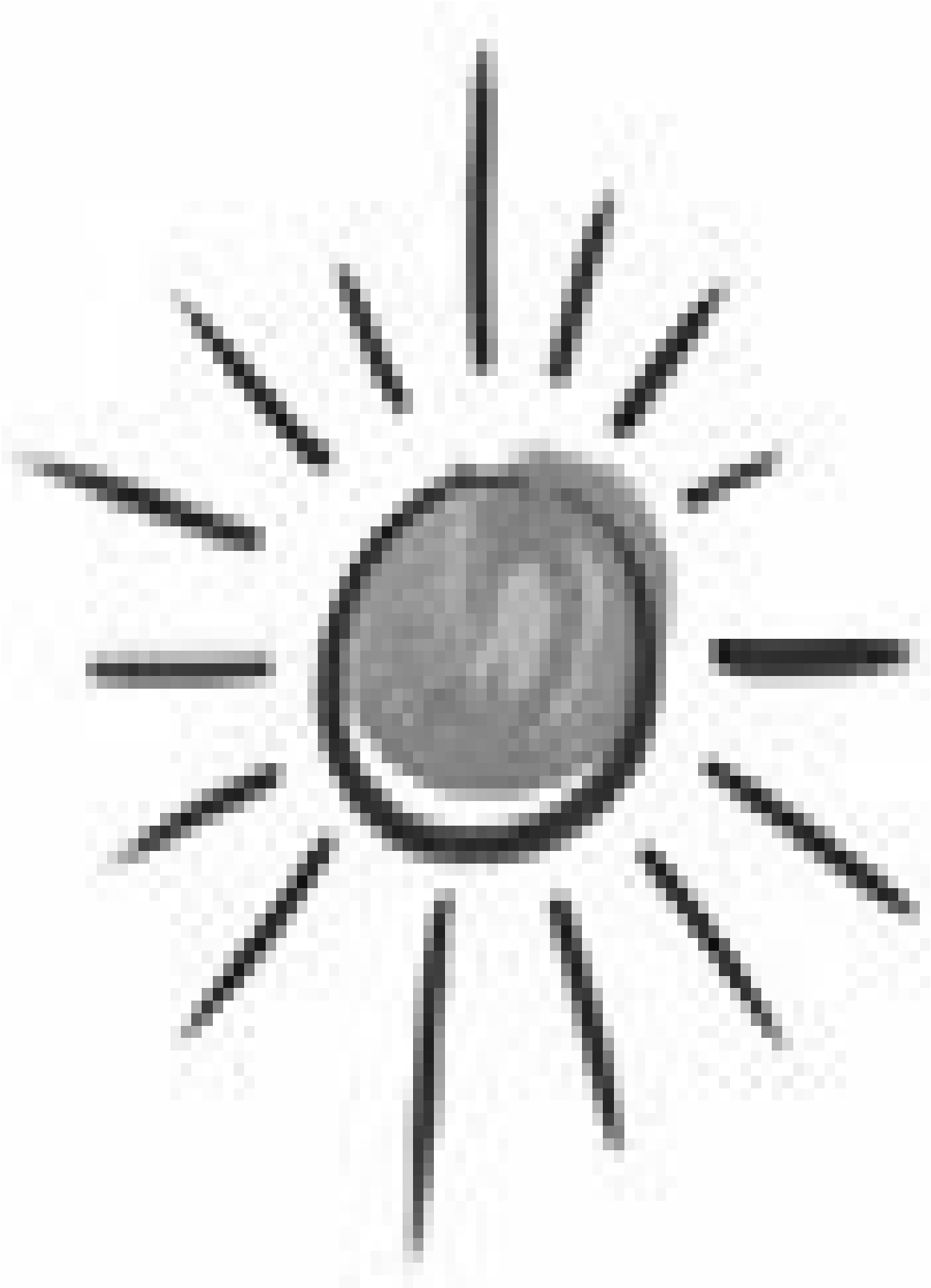
Lilly începe să dea în Tim. Tatăl o amenință cu bătaia. Mama, Selim, se amestecă și ea în vorbă: „Terminați odată! Nu poți să spui așa ceva! Încetează să o mai pedepsești! Doar tu ai pornit cearta!“

Tim, adresându-se lui Selim: „Încetează să te mai bagi mereu în vorbă! M-am săturat!“

Selim țipând: „Nu mai urla așa în fața copiilor, nenorocitule!“

Lilly plângând: „Mamă, nu te mai răsti la el!“

Cum ar arăta scena dacă Tim ar acționa în chip „matur“?



Exemplu: Tim, Lilly şi Selim (alianţă colaborativă)

Lilly se uită la televizor.

Tim: „Lilly, te mai uiţi doar la serialul acesta, apoi te duc la culcare!“

Lilly tace.

Tim: „Lilly?“

Lilly: „Tată, mai lasă-mă să văd un episod!“

Tim: „Nu, Lilly. Rămân aşezat lângă tine până se termină filmul, apoi te duc la culcare“. (Personalitate stabilă, flexibilă. Consecvenţă rezonabilă [Detalii, în fragmentul următor].)[57]

Lilly: „Eşti un tată rău!“

Tim: „Așa e, te aștept și mergem imediat la culcare!“ (Minte calmă, inimă bună.)

Selim: „Aveți nevoie de ajutor?“

Tim: „Nu, te rog!“ (reacție ponderată)

Selim zâmbește.

Episodul s-a terminat.

Tim: „Stingi tu televizorul sau o fac eu!“

Lilly: „Și tu, acum! Mai vreau să văd un episod!“

Tim: „Desigur, ca întotdeauna!“

Lilly: „Evident că da!“

Cele patru puncte de echilibru

Copiii, în cursul creșterii, pendulează neîncetat între două nevoi esențiale: legătura afectivă cu adulții apropiați și autonomia personală. Nouă, părinților, ne revine sarcina de a le facilita pe amândouă; îi lăsăm liberi, apoi îi prindem în brațe, le oferim protecție și dăruire, atâta câtă ne cer și de câtă au nevoie. Când suntem adulți, în mod ideal, am ajuns la un nivel suficient de „diferențiere“ pentru a întreține legături strânse cu cei apropiați chiar când au alte dorințe decât noi însene. Rezistăm acestei tensiuni și menținem contactul — cu noi însene și cu ceilalți. (Fundamental este aici contactul cu sine, despre care ați avut ocazia să aflați câte ceva. Grație acestuia, vom putea să fim atente în același timp la noi și la ceilalți.)

Oamenii cu adevărat maturi sunt atât autonomi, cât și capabili de a închega relații[58]. Relațiile și crizele relaționale ne ajută să ne maturizăm: ne dau șansa să evoluăm și să ne autoobservăm, iar dacă suntem receptive, să rezistăm la fricțiuni și să vedem în ele ocazia de a ne cunoaște și accepta — pe noi și pe ceilalți. Evoluăm și datorită conviețuirii cu alți oameni: creșterea noastră este „împletită“ cu a lor.

David Schnarch definește procesul de „diferențiere“ prin intermediul a patru puncte de echilibru. Le-ați întâlnit deja în exemplul cu Tim, în postura de om „matur“:

• O personalitate stabilă și flexibilă: Sunteți echilibrate și acționați conform propriilor valori și convingeri. Sunteți solidare cu voi însevă, dar și deschise față de partener, chiar și atunci când echilibrul este tulburat. Caracterul stabil și flexibil se poate dobândi de-abia atunci când nu mai așteptați confirmări din partea altora. Nici de la copilul vostru, atunci când face ceva ce nu vă e pe plac. Contrariul ar fi să fiți dependente de recunoașterea sau de confirmările

venite de la semenii voştri.

• O inimă curată şi împăcată: Vă acceptaţi propriile simţăminte şi temeri şi le puteţi gestiona; vă asumaţi răspunderea propriei stări de bine. Emoţional, nu sunteţi dependente de alţii şi întreţineţi, din această cauză, relaţii stabile şi flexibile.

• Reacţii pe măsură: Reacţionaţi în linişte şi proporţional cu stimulul, chiar şi în situaţii dificile sau în contactul cu oameni care ar putea să vă scoată uşor din pepeni. Voi nu supralicitaţi când ei reacţionează supradimensionat şi abordaţi fără inhibiţie subiecte pe care aţi prefera să le ocoliţi.

• Consecvenţă rezonabilă: Rezistaţi emoţiilor şi situaţiilor neplăcute, văzând într-însele o oportunitate de creştere. Sunteţi rezistente, vă ridicaţi atunci când aţi fost descurajate şi continuaţi lupta, chiar de-ar fi să căderi din nou. Chiar şi atunci când se fac simţite dezamăgirea şi frustrarea, insistaţi mai departe, în marginile rezonabilului.

Copiii au nevoie de prezenţa adulţilor pentru a învăţa ce înseamnă a fi matur şi „cum“ este să fii astfel. De curând, am dat peste un comentariu care suna cam aşa: „Dacă evoluez odată cu copiii mei, înseamnă că am o problemă!“ În realitate, ar fi regretabil să nu profităm de această oportunitate de creştere, doar pentru că avem convingerea că ne-am maturizat deja. Şi conchidem acest lucru fără să fi cugetat cu adevărat asupra noastră sau asupra comportamentului nostru din cadrul relaţional.

Dacă vrem să ducem o viaţă demnă şi conştientă, trebuie să practicăm în permanenţă cele patru puncte de echilibru. Doar aşa vă veţi putea angaja în relaţii apropiate, în care să vă dezvăluiţi şi, totodată, să rămâneţi voi înşevă. Să fiţi conştiente că daţi ce-i mai bun din voi şi că vă protejaţi integritatea psihică cu demnitate şi atenţie, în vreme ce sunteţi implicate, în acelaşi timp, într-o relaţie strânsă care vă responsabilizează.

Cât de „diferenţiate“ sunteţi voi? Dacă veţi reflecta asupra acestui lucru (eventual, în scris), ar trebui poate să revedeţi însemnările şi impulsurile voastre suscitate de pasajele despre furie, stres şi teamă. Acolo aţi consemnat deja cu claritate în ce situaţii vă vine deosebit de greu să vă controlaţi.

De la comportamentul imatur la cel matur

Pe baza dialogului dintre Tim şi fiica sa, Lilly, am demonstrat cum situaţiile fluide pot lua direcţii fundamental diferite cu condiţia de a izbuti „să ne ţinem firea“. A reacţiona cu măsură şi în chip matur în situaţii dificile reprezintă o provocare. Şi nu numai din cauza faptului că trebuie să ne controlăm, ci şi fiindcă există o multitudine de soluţii imature de rezolvare a situaţiilor. „Între stimul şi reacţie se află un spaţiu“, afirma Viktor E. Frankl, adăugând că „în acest spaţiu ne demonstrăm puterea de a opta pentru o reacţie sau alta. Reacţia este etalonul stadiului nostru de evoluţie şi al liberului nostru arbitru“[59].

După ce recunoaşteţi un comportament matur şi cum îl puteţi deosebi de cel necopt?

Caracteristicile comportamentelor matur şi imatur

Caracteristicile comportamentului matur	Caracter
spirală ascendentă	spirală d
energizant	energofa

conectează	separă
sunteți în interiorul cercului vostru	sunteți „
vă simțiți bine după manifestare (a se vedea Informațiile de mai jos)	vă simți

Informaţii: Satisfacţia postconfruntare

A acţiona în chip autentic şi matur nu presupune, în mod obligatoriu, încercarea unei senzaţii de satisfacţie în timpul actului — mulţumirea apare însă după ce a trecut furtuna! Un comportament răutăcios, în situaţii provocatoare, poate să aducă subiectului o senzaţie nemijlocită de „satisfacţie“, deoarece acţionează conform unui tipar automat: este un comportament facil şi satisface cumva şi o „nevoie“ de a face rău. Apoi, după ce vom fi vădit un atare comportament faţă de cineva drag, ne vom simţi prost. În schimb, o purtare adultă, matură şi autentică, exteriorizată în viaţa cotidiană, poate fi resimţită ca fiind extrem de neobişnuită, de ridicolă şi de jenantă… însă după aceea vom încerca o mare satisfacţie, încredinţate fiind că am acţionat în cunoştinţă de cauză şi după glasul conştiinţei noastre, şi nu ca nişte troglodite.

S-ar putea ca voi să fi întâlnit situaţii în care nu v-aţi putut abţine să nu vă întrebaţi ce vârstă are, de fapt, adultul vostru interlocutor. Sau v-aţi întrebat de unde provine propria voastră reacţie „infantilă“ faţă de el.

Observarea precisă a comportamentului matur şi a celui imatur (vezi tabelul de mai jos) vă va ajuta să vă programaţi modul optim de reacţie când sunteţi confruntate cu indivizi care reacţionează altfel decât v-aţi fi dorit. Dar vă va mai instrui şi în privinţa tiparelor comportamentale de adoptat pentru a obţine un lucru la care ţineţi. Totodată, va deveni mai clar şi tiparul de comportament al altora.

Exemple de comportament matur și imatur

Trăsături ale comportamentului matur • a nu te da pe mâna altuia • acceptare s

-
-

Trăsături ale comportamentului matur • răbdător • rectitudine morală• refuzul

Lăsaţi ca impresiile produse să se sedimenteze. Lista reprodusă invită la asocieri de idei, de genul „Ce-ar fi fost dacă…?“ Dacă veţi simţi nevoia, vă rugăm să completaţi cu noi date tabelele de mai sus.

Puteţi aduce schimbări numai acelor lucruri de care sunteţi deja conştiente. Din acest moment nu mai încape loc de justificări. Trebuie să constatăm, şi din proprie experienţă, că este incomparabil mai uşor să ne bosumflăm decât să afişăm o atitudine grijulie. Prin urmare, vreţi să daţi ce-aveţi mai bun din voi? Recompensa voastră va fi satisfacţia care vine după, iar acest lucru vă va imuniza faţă de laudele altora şi vă va întări încrederea de sine.

„Ieșirea de sub tutela părintească“: Cum deveniți adulte, cum faceți schimbări în viața voastră și cum vă dobândiți autonomia afectivă

Ne gândiserăm ca, în debutul acestui capitol, să aşezăm un avertisment legat de pericolul ca materialul ce urmează să devină un factor declanşator de stres. Dar puteam, oare, să ne permitem aşa ceva când capitolul respectiv ocupă un spaţiu atât de întins din cuprinsul unei cărţi? Presupunem că nu. Dorim totuşi să vă informăm că următoarele rânduri sunt înţesate cu pilde din vieţile voastre. Copiii crescuţi în familii în care părinţii (sau alte persoane de referinţă) n-au acţionat întotdeauna cu bune intenţii poartă adesea în ei — chiar şi după ce devin adulţi — răni vechi şi adânci. Iar aceste vătămări devin vizibile, înainte de toate, în relaţia cu propriii copii. Impactul familiei de origine asupra comportamentului nostru de mame adulte şi asupra modului în care ne concepem relaţiile este foarte însemnat, fie că suntem sau nu conştiente de aceasta. Aşadar nu vom trece cu vederea acest aspect când ne vom referi la intensitatea răscolitoare cu care se manifestă răbufnirile noastre afective.

Răspunderea pentru viaţa afectivă şi starea de bine a partenerului sau a rudelor adulte este o povară pe care n-ar trebui să o poarte pe umeri niciun copil, chiar dacă a atins vârsta adultă.

Acestor răni vechi cărţile de parenting le acordă adesea o atenţie mult redusă. Citim, printre altele, că foştii copii ajunşi astăzi la vârsta adultă ar trebui să ia act de nevoile altor adulţi — cum ar fi, de pildă, cele ale propriilor părinţi — dacă aceştia se poartă „ciudat“, dacă ne fac permanent reproşuri şi dacă ne insuflă un sentiment de „vinovăţie“ ori de „răspundere“ pentru faptul că le

merge rău. Evident că putem lua aminte și la necazurile altora. Iar dacă suntem dispuse, putem acorda chiar și sprijin, în măsura în care putem. Sentimentul de care trebuie să ne ferim însă este acela că am fi datoare să o facem. Fiindcă adevărul este că nu suntem. Actul de a-l refuza pe altul și cel de a acționa în beneficiul nostru nu ne transformă în cei mai răi oameni de pe lume. Răspunderea pentru viața afectivă și starea de bine a partenerului sau a rudelor adulte este o povară pe care n-ar trebui să o poarte pe umeri niciun copil, chiar dacă a atins vârsta adultă. În timp ce copiii, aflați încă în creștere, de obicei nu se pot sustrage acestor obligații, fiind dependenți de părinți, noi, adulții, avem drept la opțiune. După ce am recunoscut și am sistematizat asemenea tipare comportamentale izvorâte din intenții răuvoitoare, putem decide cum dorim să ne raportăm la acești oameni.

Tocmai de aceea reflecțiile ce se ivesc în mintea voastră în cursul și după lectura acestor rânduri ar trebui să vă îndemne să faceți schimbări pentru voi și în beneficiul sănătății voastre. Voi veți decide dacă și ce e necesar de făcut!

Potrivit celor menționate, suntem foarte atente la metodele prin care este scuzat comportamentul condamnabil (ce se vădește a fi expresia unor nevoi nesatisfăcute ale unui adult) — prin aceste metode, ajungem să validăm purtarea dezgustătoare a unor părinți în temeiul biografiei lor și a nevoii de a le înțelege situația. Exercitarea forței fizice satisface o nevoie egoistă, aceea de a obține ce vrem de la un alt om; ba chiar ne face să ne simțim bine pentru faptul că am rănit, în mod intenționat, pe cineva.

Aceste gânduri sunt îngrozitoare. Ne e greu să admitem că există familii în care membrii ei ar putea să se rănească în mod intenționat, în care tatăl sau mama, spre împlinirea propriei satisfacții (chiar dacă de moment), pun la cale lucruri teribile. Dar dacă am ignora aceste lucruri groaznice, am nedreptăți numeroșii copii (și numeroșii adulți din ziua de azi) care continuă să idealizeze sau să scuze comportamentul îngrozitor al părinților, în loc să privească adevărul în față, să se elibereze, să nu se mai refugieze în negare sau în agresiune ori ură de sine.

Empatia și capacitatea de a compătimi nu sunt utilizate întotdeauna în scopuri socialmente acceptabile. Empatia poate fi folosită și ca instrument de detectare a vulnerabilităților altei persoane, pentru a o lovi tocmai în acea zonă. (Așa procedăm când pedepsim pe cineva.) Iar când acționăm rău

intenţionat şi chiar încercând o anumită satisfacţie, vorbim de „bucuria pentru răul altuia“. David Schnarch, în cartea sa Brain Talk, referindu-se la empatia antisocială, afirmă: „Empatia antisocială înseamnă să te bucuri văzând durerea şi suferinţa altei persoane. Un… indiciu de empatie antisocială este lipsa evidentă de regret în urma acestui comportament lezant, chiar şi când persoana rănită îşi exprimă părerea de rău“[60].

Indiferent de natura jocurilor perverse practicate de părinţi sau de către persoanele de referinţă, pentru copii acestea sunt de neînţeles, dăunătoare şi traumatizante, întrucât nu pot desluşi ceea ce li se derulează în faţa ochilor, în numele afecţiunii. În acest context, am dori să aducem un omagiu, în semn de respect, tuturor cititoarelor şi tuturor cititorilor noştri ale căror suferinţe datorate abuzurilor emoţionale şi fizice întrec pe departe cele descrise aici. În cele din urmă, chiar şi în cazurile extreme, datoria noastră este să privim cât mai sincer persoanele care rănesc şi a căror natură malefică se cere dezvăluită integral, pentru a li se revela „starea psihică“, adică ceea ce gândesc şi îşi doresc. De asemenea, trebuie să luăm act de o stare de lucruri, şi anume de faptul că în unele familii se petrec, în mod programatic, acte abominabile. O perspectivă acurată constituie primul pas în direcţia vindecării.

Ieşirea de sub tutela părintească nu este niciodată îndreptată împotriva cuiva, ci este un proces psihic ce se desfăşoară exclusiv în beneficiul vostru.

Ieşirea de sub tutela părintească nu implică ruperea contactului cu părinţii! Scopul constă în dobândirea condiţiei adulte în absolut toate relaţiile cultivate, aşa încât să puteţi lua deciziile care sunt potrivite, corecte şi autentice pentru voi. „Autentic“ înseamnă că, pe durata procesului de ieşire de sub tutela părinţilor, s-ar putea să vă vină greu şi stresant să gestionaţi noutatea, însă după aceea vă veţi simţi binedispuse şi uşurate. Ieşirea de sub tutela părintească nu este niciodată îndreptată împotriva cuiva, ci este un proces psihic ce se desfăşoară exclusiv în beneficiul vostru.

Atunci când o legătură ajunge într-un punct mort şi conflictele nu pot fi rezolvate într-un mod constructiv, iar situaţia se tot repetă, cei implicaţi trebuie să schimbe modul în care se raportează la ceilalţi şi la ei înşişi. Cel puţin una dintre persoanele implicate ar trebui să conceapă alternative de

acţiune şi relaţionale. De-abia după aceea putem vorbi de posibilitatea constituirii unei noi legături.

Înainte de toate, se va schimba relaţia cu voi însevă. Nu trebuie să ne aşteptăm ca ceilalţi să contribuie la aceasta. Este vorba de un act de emancipare, şi nu de învinovăţire a voastră sau a altora. Cum se va raporta partenerul la această schimbare (şi dacă o va accepta) este un parametru imprevizibil: poate că sesizează oportunitatea de a evolua împreună cu voi sau poate că nu. Iubirea şi legăturile sunt supuse riscului; aşa că luaţi-vă inima-n dinţi şi duceţi lucrurile până la capăt!

Diverse categorii de părinți cu copii ajunși la vârsta adultă

Putem împărţi tipurile de părinţi în mai multe categorii, în funcţie de „modul“ de relaţionare cu ai lor copii. Ar fi părinţii-elicopter, ce plutesc mereu deasupra capetelor celor mici sau „părinţii-curling“ care înlătură toate obstacolele din faţa copiilor. (În sportul numit curling, se împing nişte pietre grele de granit cu mâner de fier pe o suprafaţă de gheaţă, în timp ce alt jucător din echipă lustruieşte gheaţa de pe traiectoria pietrei şi o perie în permanenţă, pentru ca aceasta să alunece cât mai departe, spre ţintă.) Apoi mai există şi varietatea de părinţi „democraţi“ pentru care lucrurile sunt în regulă numai dacă toată lumea a căzut de acord. Ar mai fi apoi „părinţii-cei-mai-buni-prieteni“ ai copilului, a căror spaimă de căpetenie este ca progeniturile lor să nu-i considere „expiraţi“ şi care, din acest motiv, pot părea penibili uneori[61]. Părinţii perfecţi? Despre ei nu se pot spune prea multe, fiindcă, în opinia noastră, această categorie nici nu există. Parentingul se învaţă numai după dobândirea statutului de părinte. Trăim în cadrul unor relaţii şi situaţii şi, în cel mai bun caz, evoluăm pe baza acestor experienţe. „Creştem“ şi ne dezvoltăm în contact cu alţi oameni, iar aceştia evoluează graţie nouă. Aducem corecţii traiectoriei noastre de viaţă, când aceasta nu

mai corespunde simţirii noastre, şi reflectăm asupra acţiunilor întreprinse. Din acest motiv, am vrea să vă scoatem din minte idealul perfecţiunii, deoarece realitatea ne rezervă o mulţime de constrângeri şi de dezamăgiri. Vrem să trăim în mod conştient, într-o direcţie evolutivă şi operând schimbări sănătoase.

Despre categoriile de părinţi, trecute pe scurt în revistă, există o bogată literatură de specialitate. Pe noi ne interesează cu deosebire dinamica relaţională dintre părinţi şi copii, inclusiv implicaţiile acesteia asupra adulţilor din ziua de astăzi. În cele ce urmează, descriem patru categorii de părinţi des întâlnite în cursul activităţii noastre:

• părinţii deranjanţi, dar cu un nivel normal de nevrotism

• părinţii care recurg la coerciţia fizică

• părinţii cu tulburări psihice cronice

• părinţii imprevizibili.

Părinţii care au depistat tendinţe crude în comportamentul lor şi, îngroziţi de propriile manifestări, cer asistenţă au păşit deja pe calea confruntării de sine. În conştiinţa acestora se petrece o luptă, o căutare stringentă după alternative. Din această categorie fac parte părinţii şi bunicii neinteresaţi de autoobservare şi a căror stare psihică este îngrijorătoare: sunt oameni care îşi neagă purtarea inadecvată sau care afirmă că ei doar au reacţionat legitim la comportamentul copiilor ori al nepoţilor. David Schnarch comentează:

„Când încercăm să găsim scuze pentru comportamentul acestor oameni, putem fi foarte creativi în a le găsi justificări, deoarece, în realitate, vrem să născocim pretexte pentru a demonstra îndreptăţirea propriei noastre atitudini. Dacă scuzăm comportamentul acestor oameni, pe motiv că nu ştiau ce fac,

faptul ne scutește de obligația de a ne mai confrunta cu problema… Îndată ce copiii observă că părinții lor se poartă altfel în public decât acasă, aceștia înțeleg că părinții sunt conștienți că felul lor de a se comporta în cămin este greșit. Este momentul când copiii își dau seama că părinții nu dau ce-i mai bun din ei“.[62]

Părinții deranjanți, dar cu un nivel normal de nevrotism

Părinții ce fac dovada unui nivel normal de nevrotism privesc „cu amuzament“ ciudățeniile din viața propriilor copii ajunși la vârsta adultă și chiar cer detalii. Acest tip de părinți reprezintă, în fond, un posibil prilej de enervare sau de încordare pentru tânăra familie, telefonând prea des, totuși acești părinți sunt animați de afecțiune și rămân atașați de familia copiilor. Nu „rupeți alianța“ cu ei.

Astfel de părinți ascultă bucuroși sau amuzați explicațiile și precizările pe tema „educației“ venite de la copiii lor și se rezumă, după aceea, la simpla condiție de bunici. Sau se miră asupra felului în care copiii lor se raportează la nepoți. Unele lucruri probabil că le resimt ca străine, dar păstrează aceste reticențe pentru sine. Ce obicei o fi ăsta să te scoli de la masă în timpul prânzului duminical în familie? Dar să alăptezi copilul mai mult de șase luni? Ce-o mai fi și asta, să dormi cu copiii în patul conjugal? În ochii lor, acestea sunt niște apucături foarte ciudate, acești părinți cu „un nivel normal de nervrotism“ rămân deschiși și curioși.

Părinții care recurg la coerciția fizică

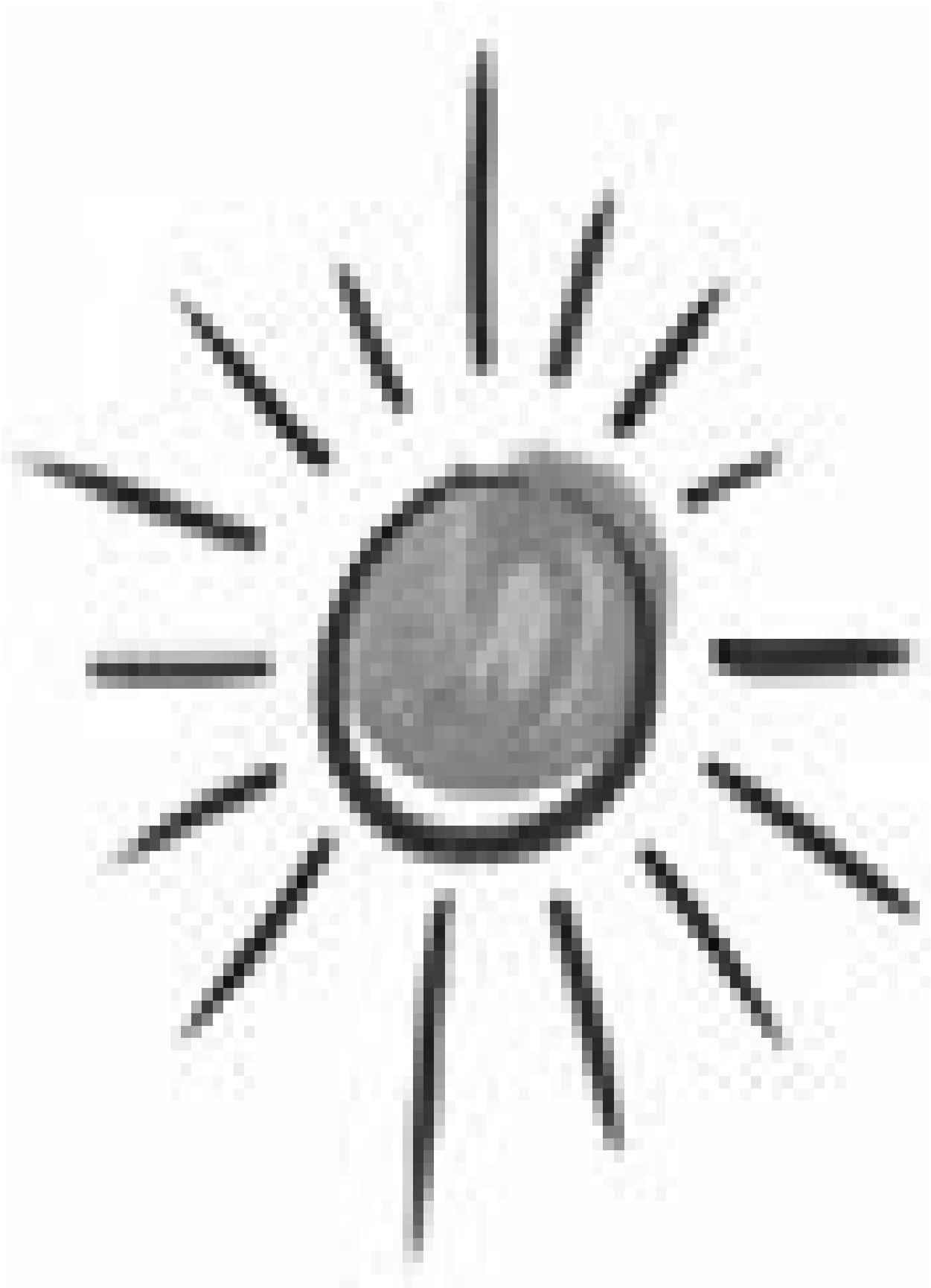
Apoi mai există acei părinți care-și educă progeniturile pentru a fi ascultătoare și care, prin constrângere verbală sau prin forță fizică, le frâng voința, încălcându-le cu brutalitate cercul personal. Părinții care-și aduc copiii într-o asemenea stare se comportă după bunul lor plac și consideră că fac bine ce fac. Precizăm că noi îi socotim ca numărându-se printre participanții activi la coerciție și pe părinții care asistă pasiv la scene domestice brutale. Și mai sunt părinții care își abuzează copiii fizic sau emoțional. Dacă părinții apelează la manipulare și pedepse, vorbim atunci despre exercitarea unei agresiuni verbal-psihice. Pentru ca atari metode de educație să fie aplicate cu succes, părinții trebuie să-și cunoască progeniturile și să știe unde-i doare.

În toate cazurile enunțate, nu mai e loc de relaționarea egalitară părinte-copil — ca atunci când părintele se lasă jos pentru a fi la același nivel cu cel mic. În asemenea împrejurări, copiii vădesc un comportament mai matur decât cel al părinților și preiau răspunderea pentru dispoziția afectivă a adulților. Copiii permit ca asupra lor să fie exercitate acte de violență, în speranța că, prin aceasta, părinții se vor simți mai bine. În fine, în mediul respectiv, un astfel de demers este privit ca fiind ceva „normal“. Sau se mai întâmplă ca cei mici să ia pe umerii lor comportamentul părinților, atribuindu-și o vinovăție imaginară. Vindecarea unor fracturi sufletești și psihice de asemenea dimensiuni necesită adesea o lungă autoobservare și un curaj colosal pentru ca victimele să poată reveni la relații mature.

Din rândurile acestor foști copii abuzați răsar frecvent generații de părinți ce reușesc să stabilească relații viabile cu copiii lor, dar care mențin o distanță față de partener sau recurg, în relația de cuplu, la tiparul distructiv din propria lor copilărie. În copilărie, ați fost poate obligate să alegeți cum să reacționați atunci când erați pedepsite: poate că obișnuiați să luați bătaie de la tatăl vostru, iar faptul v-a silit să cooperați, acționând conform voinței sale. Sau poate v-ați păstrat integritatea, trăind după voința voastră, fără a tăinui acest lucru, dar știind că veți plăti printr-o chelfăneală zdravănă. Cele două posibilități (ori vă subordonați, ori ripostați la regulile impuse de alții) reprezintă cele două tipare comportamentale ce se regăsesc și în relația de cuplu.

Părinții cu tulburări psihice cronice

Unii părinți sunt, în permanență, afectați psihic din cauza unor traume (transgenerațională) sau a unor tare de familie. Alți părinți suferă de boli psihice, au diagnostice, precum depresie sau tulburare de personalitate borderline sau vădesc chiar sindroame paranoid-schizoide. În grupul persoanelor cu afecțiuni psihice cronice îi includem și pe alcoolici sau pe alți dependenți de substanțe, care reușesc, mai mult sau mai puțin, să facă față vieții cotidiene și să funcționeze. Aici, problema este: în ce măsură acești părinți sunt „conștienți de starea lor de sănătate“, dacă știu că au probleme și dacă sunt capabili să solicite asistență, pentru a reuși să-și îndeplinească rolul de susținători de familie. Dacă nu fac acest lucru, dacă își neagă starea și nu își asumă răspunderea pentru căminul lor, asistăm la o dereglare sistemică în viața familială și socială. Pentru ca acest sistem să funcționeze și să rămână cvasistabil, este necesar ca alți membri ai familiei să preia răspunderea lor, dacă nu cumva aceștia preferă să bagatelizeze gravitatea bolii; prin urmare acești membri ai familiei sunt codependenți și încurcați în meandrele unei alianțe coluzive.



Exemplu: Karin și Harald

Karin este învățătoare, iar soțul ei, Harald, este primarul unei mici comune. Au trei copii. Harald are probleme cu alcoolul și bea mai mult decât ar fi suportabil pentru un climat familial normal. Din păcate, atunci când se îmbată, nu devine mai degajat și mai vesel, ci agresiv, mai ales față de Karin. Ea nu vrea ca cei mici să afle despre aceasta și îi duce la culcare mai devreme decât de obicei în zilele când bărbatul ei e „în drum spre casă“ și ea știe că va veni băut. Chiar și ea se culcă devreme, tocmai ca să nu-i furnizeze vreun motiv de harță.

Când se întoarce Harald acasă, Karin se preface că doarme, sperând ca el să se trântească în pat și să o lase în pace. Câteodată, adoarme pe canapeaua din sufragerie. În această situație, Karin se dă jos din pat ca să se asigure că el n-a uitat vreo țigară aprinsă. În zori, înainte să se trezească copiii, cum poate, îl cară în dormitor. În mahmureala sa, el nu oferă o priveliște prea plăcută, iar Karin vrea să-și scutească copiii de un asemenea șoc. În dimineața următoare, Harald se arată întotdeauna cuprins de remușcări, promite să se îndrepte și cere iertare. Promisiunea ține până la următorul popas la cârciumă. Povestirea este departe de a fi una despre lucruri frumoase și bune, dar, într-un fel apăsător, este cel puțin previzibilă.

Prin comportamentul ei, Karin încearcă să stabilizeze situația. Dar ea îi împiedică de fapt pe copii să ia poziție față de starea de lucruri; cei mici nu cunosc adevărata față a tatălui lor, văd o singură latură și n-au acces la ansamblul tabloului. În felul acesta, copiii trăiesc într-o atmosferă tensionată. Simt că ceva plutește în aer și simt că mama lor este mereu în alertă, planificându-și în avans fiecare mișcare. Suplimentar, se cere să observăm că

cei mici realizează că mama lor este încordată, adică trăieşte în afara cercului ei personal.

În schimb, Karin îi asigură în permanenţă că totul e în regulă, ceea ce derutează şi mai tare copiii, care se încred în afirmaţiile mamei mai mult decât în propriile lor percepţii. Treptat, se estompează şi contactul cu sinele lor, copiii rătăcind cărarea către propriul adevăr.

Părinţii imprevizibili

Există părinţi care sunt minunaţi şi aproape perfecţi atât timp cât copiii, prin comportamentul lor, le respectă voinţa şi nevoile. Aceşti copii servesc pe post de „verigi de închidere“ pentru cercurile lor neîmplinite şi trebuie să se adapteze cercului părinţilor, care cunoaşte variaţii cotidiene. În calitatea ta de copil, încerci atunci să fii „cuminte“, ca să corespunzi aşteptărilor, dar nu ştii niciodată când vei comite „greşeala“. Cum o zbârceşti, iar purtarea ta devine neconformă faţă de climatul de moment, părintele retează pe dată legătura, abrogă alianţa. Ruptura debutează prin fraza: „Dacă tu crezi că aşa-i bine să gândeşti, du-te la tine-n cameră şi nu mai ieşi de-acolo!“ Sau: „Dacă faci aşa ceva, nu te mai consider copilul meu!“

Ne abţinem să catalogăm părintele respectiv drept „narcisic“, întrucât diagnosticul nu schimbă cu nimic lucrurile. Însă îi considerăm pe părinţii sociopaţi şi narcisişti drept cel mai rău soi de părinţi, deoarece copiii lor nu ştiu niciodată ce-i aşteaptă. Nu există nicun fel de certitudini, copiii se află mereu în stare de alarmă, ceea ce-i derutează. Deşi copilul va învăţa, cu timpul, ce subiecte poate aborda şi ce nu şi, deşi încearcă să-şi rostuiască o viaţa mai puţin încărcată de neprevăzut, viaţa îi poate juca oricând un renghi. Ceea ce astăzi nu ridica nicio obiecţie poate conduce mâine la o explozie.

Într-o asemenea casă, pericolul pândește de pretutindeni.

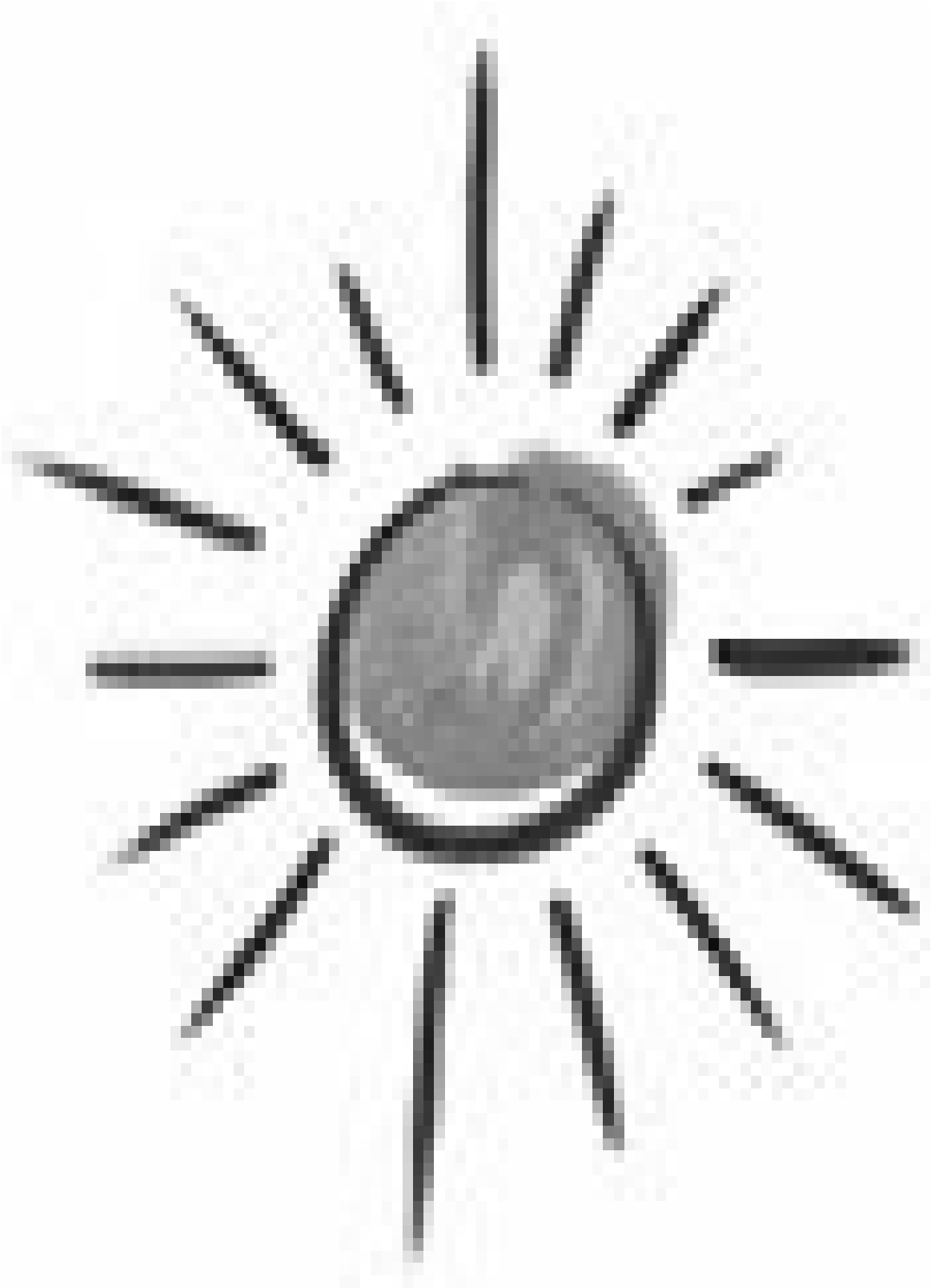
Distanțarea de propriii părinți: este vremea să deveniți modele adulte pentru copiii voștri

Ieşirea de sub tutela părintească este un proces în cursul căruia examinaţi în mod curajos comportamentele celor apropiaţi, pe care anterior vă făceaţi că nu le vedeți. Observați, recunoașteți, catalogați și reflectați asupra lucrurilor pe care le aveți de făcut, pentru a vă ameliora situația, dar fără a vă aștepta la vreo schimbare din partea altora. Depinde doar de voi să luaţi noi decizii în favoarea voastră, dacă prezentul vă copleşeşte sau chiar afectează relația cu copilul vostru.

Am putea prezenta aici diferite exemple de experienţe personale, însă am nedreptăți bogăția de nuanțe pe care relațiile le presupun. A explica şi a explora cauzele diverselor comportamente ieşite din comun depăşeşte cadrul prezentei cărți. Din fericire, motivația altora în ceea ce privește decizia lor de ieşire de sub tutela parentală este de interes secundar pentru voi. Ce contează, în primul rând, este ca, pe baza unei mature cugetări, să luaţi o nouă decizie acum asupra modului în care vreți să vă raportați la ceilalți.

Din cauză că procesul de autonomizare nu poate fi aplicat şi încheiat peste noapte (cum nici gestionarea emoţiilor neplăcute nu poate fi învăţată de pe o zi pe alta), nu-l vom descrie decât într-un format concentrat, aşa cum ar putea să arate şi în realitate. În acest scop, vom însoți o familie pe care o cunoașteți deja, ca să aprofundăm observarea dinamicilor și „coregrafiilor“ după care dansează personajele: Katharina, Andreas, copiii și bunicii. Chiar dacă nu vă regăsiți întru totul în situaţiile din familia Katharinei şi chiar dacă procesul vostru personal de ieşire de sub tutelă diferă de cel al lui Andreas, sperăm să reiasă anumite dinamici pe care puteți să le regăsiți și în experienţele voastre

cu cei apropiaţi.



Exemplu: Masa de Crăciun în familia lui Andreas şi a Katharinei (1)

Crăciunul. Toţi se află adunaţi la părinţii lui Andreas. În mod tradiţional, în seara de Ajun se deapănă amintiri, pe care Herbert, tatăl lui Andreas, le scoate la iveală, răscolind printre casetele video vechi cu filme din viaţa familiei, pe care le urmăresc împreună. De data asta, se vor uita la secvenţele filmate la botezul lui Marie.

Văzând ce casetă a fost aleasă, pe Katharina o ia cu călduri. Se chircește pe dinăuntru și se gândește: „Oh, nu! Vă rog, fără dramolete!“ De ce? Fiindcă la botezul lui Marie, mama Katharinei a fost naşa, şi nu cuscra ei, Rosa. Şi, într-adevăr, după câteva secunde de vizionare, se aude oftatul prelung şi zgomotos al Rosei. Toţi l-au auzit, iar Andreas reacţionează cu promptitudine.

Andreas: „Mamă, ce-i cu tine?“

Rosa: „Ah, nimic.“

Andreas: „Dar mamă, ceva tot este! Zi ce te roade!“

Rosa: „Nimic.“

Tăcere.

Rosa, cu voce scăzută: „Ei, da! Tare aş fi ţinut să fi fost eu naşa…“

Andreas, întrerupând-o: „Mamă, iar începi cu subiectul ăsta răsuflat?“

Rosa, pe un ton plângăcios: „N-ai deschis tu vorba? Chiar voiam să-mi înghit părerea de rău, ţinând-o în sinea mea!“

Katharina, râzând silit: „Mai doreşte cineva chipsuri? Ori ceva de băut?“

Andreas: „Of, mamă, te rog. Nu-ţi mai învârti singură cuţitu-n rană, că n-a fost mare brânză că n-ai fost tu naşa!“

Se ridică în picioare, se duce la Rosa şi o îmbrăţişează. Lacrimile curg.

Marie: „Mamă, dar ce are buna?“

Katharina, rostogolindu-și ochii peste cap: „Nimic, șoricuțo, chiar nimic!“

Herbert ia o înghițitură zdravănă de vin.

Rosa, mângâind obrazul lui Andreas: „Tot mai ești băiețelul meu drag, nu-i așa?“

Andreas, suspinând: „Da, mamă.“

Rosa, adresându-se lui Marie: „Uite, Marie, buni nu mai e așa tristă. Vino și dă-i lui buni un pupic, ca să-i treacă de tot supărarea.“

Katharina părăsește încăperea, luând copiii cu ea. În definitiv, s-a făcut târziu. Îi pregătește de culcare pe Marie și pe Mark, iar când Mark se împiedică și începe să plângă, Katharina îi reproșează, cu iritare în glas, neglijența. Marie, cu o voce răsunătoare, se amestecă-n vorbă: „Mamă, nu te mai răsti la noi!“

Ce impresie v-a făcut scena văzută? Cine și de ce acționează într-un anumit fel? Ce se întâmplă ulterior și din ce cauză? Ce face Rosa? Ce intenție are? Este ea capabilă să „cartografieze“ mințile celorlalți (pentru detalii despre mind mapping, vezi mai jos) și să înțeleagă ce gânduri le suscită ea celor prezenți? Ce reacție are Marie, care, la întrebarea despre ce se întâmplă, pri-

meşte un răspuns neconform adevărului? Ea ştie că bunica joacă teatru. O simte. David Schnarch remarcă un lucru care ne dă de gândit: „Copiii de nici patru ani pot desluși — la modul intuitiv — când cineva pune altcuiva la cale ceva răutăcios, lezant sau socialmente fals“[63].

Să examinăm acum reacţiile celor prezenţi; în faţa ochilor noştri se desfăşoară o coregrafie elegantă şi bine studiată. Asemenea „dansuri“, menite să încingă climatul emoţional, se petrec în fiecare familie, ca variaţii pe aceeaşi temă. Participanţii intră iar şi iar în joc. Întrebarea-cheie despre ce se petrece în această scenă ar suna în felul următor: Participanţii sunt oare conştienţi când interpretează scenariul respectiv, îşi dau ei seama când încep să „danseze“? Rosa, din exemplul nostru, oare ştie ea pe ce clape să apese ca să cerşească consolări afectuoase?

Am vrea să clarificăm deosebirea dintre comportamentul inconştient şi cel conştient pe baza unui exemplu luat din viaţa cotidiană: cunoaşteţi, desigur, acea specie de conducători auto care rulează „pe mijlocul drumului“, adică între benzile de circulaţie. La fel, îi ştiţi pe acei inşi care accelerează când îi depăşiţi sau care vă arată degetul mijlociu ridicat când îi claxonaţi, fiindcă i-aţi deranjat când vorbeau la telefon. Să scuzăm oare mojicia, spunându-ne că ei nu ştiau ce fac? Suntem silite să îndurăm adesea asemenea purtări vulgare şi lipsite de scrupule, iar ceilalţi conducători auto să fie siliţi să se adapteze şi să anticipeze mojiciile din trafic. E posibil ca cel ce merge pe mijlocul drumului să se sperie când îl claxonăm şi să se reîncadreze pe banda din dreapta — atunci îi putem ierta greşeala. Dar există oameni care se poartă de parcă faptele lor n-ar avea repercusiuni asupra celorlalţi, de parcă ei ar fi nişte insule. Oare oamenii aceştia acţionează conştient sau inconştient? Oare îşi dau seama că sunt la volanul unui automobil? Îşi dau ei oare seama ce fac când telefonează, fiind la volan, în plin mers? Sunt ei la curent cu faptul că există o lege care reglementează circulaţia pe partea dreaptă a sensului de mers? Părerea noastră este că da, îşi dau seama, şi că un asemenea comportament este lipsit de scrupule şi de respect.

Acum să pornim de la premisa că acel conducător auto care merge pe mijlocul drumului nu voia să-i irite pe ceilalţi şoferi. Altfel, dacă şi-ar fi propus asta dinainte, deci dacă avea în plan să meargă pe mijloc, nelăsându-ne să-l depăşim, să accelereze de fiecare dată când vrem să-l depăşim, o

asemenea strategie ar fi malefică şi periculoasă. Or, din păcate, pe anumiţi oameni tocmai acest lucru îi îmboldeşte la faptă.

Am făcut aceste observaţii întrucât pledăm pentru un comportament socialmente acceptabil şi nu vrem să eşuăm în vechi tipare. Acelea sunt adeseori răuvoitoare, distructive şi nu încurajează o convieţuire paşnică. Noi, în calitate de fiinţe umane, avem resurse mai importante de utilizat decât cele stocate în cerebelul nostru. Beneficiem şi de un lob frontal, şi pe acela trebuie să-l utilizăm pentru a da ce-i mai bun din noi. Însă, pentru aceasta, trebuie să gândim şi să luăm decizii în chip conştient. E un efort mai mare decât acela de a recădea în vechi tipare, dar avem beneficiul liberului arbitru: vrem să rămânem mici sau vrem să creştem şi să ne facem mari?

Există, de bună seamă, o motivaţie pentru situaţia în care adulţii vădesc un comportament răuvoitor, îndrăznind să se insinueze în intimitatea semenilor, să-i lezeze şi să-i folosească în vederea unui avantaj propriu. După cum noi, prin cunoaşterea de sine, descoperim lucruri până atunci ascunse, tot aşa alţii se lasă traşi în jos de vechile lor tipare. (Şi aici ne referim inclusiv la părinţi şi la bunici precum Rosa.) Ne putem imagina copilăria lor amară şi să conchidem că au dus-o greu în viaţă. Astfel de gânduri despre părinţii lor împărtăşesc în ziua de azi mulţi foşti copii, azi de vârstă adultă. Oare trecutul poate să justifice comportamentul actual al acestor oameni?

Oamenii traumatizaţi se vor separa (prin clivaj) de experienţele terifiante. În consecinţă, în unele domenii de viaţă se vor descurca de minune, iar în altele vor eşua complet. O experienţă traumatică induce, la nivelul lobului frontal al creierului, nevoia imperioasă de consolare, în aceeaşi zonă unde sunt localizate şi alte experienţe subsumabile conştientizării nedreptăţilor suferite de individ. Cu cât trauma s-a produs mai devreme, cu atât mai pronunţate şi mai vechi sunt deficitele cognitive generate de aceasta[64]. Totuşi nimeni nu trebuie să-şi privească trauma prin prisma disperării sau să o folosească în chip de justificare a unui comportament necorespunzător. Este oricând posibilă o asumare a răspunderii faţă de sine, chiar dacă lucrul acesta va fi anevoios.

La fel ca pentru toţi, şi pentru Rosa va fi valabil următorul lucru: în vederea menţinerii unei integrităţi psihice, se cere să ne manifestăm totalitatea emoţiilor. Încă de timpuriu mulţi copii sunt învăţaţi de către părinţi să-şi nege

emoțiile și senzațiile. Or, învățături exprimate de tipul „Nu te mai plânge atât!“ sau „Până la nuntă ți-o trece!“ pot duce la afecțiuni psihice. Prin urmare, Rosa nu are și ea tot dreptul să regrete? Evident că da! Este normal ca, revăzând caseta cu botezul lui Marie, să se întristeze că n-a fost ea naşa, deşi evenimentul s-a petrecut cu ani în urmă. Ea resimte, probabil, nevoia de a se atașa și de a fi tratată cu afecțiune, însă strategia pe care o alege pentru a-și satisface aceste nevoi este departe de a fi cea ideală. Să nu uităm că noi, adulții, suntem responsabili fiecare pentru satisfacerea propriilor nevoi, dar și pentru identificarea unor strategii constructive. (Ceea ce e valabil și pentru Rosa.)

Să nu uităm că noi, adulții, suntem responsabili fiecare pentru satisfacerea propriilor nevoi, dar și pentru identificarea unor strategii constructive.

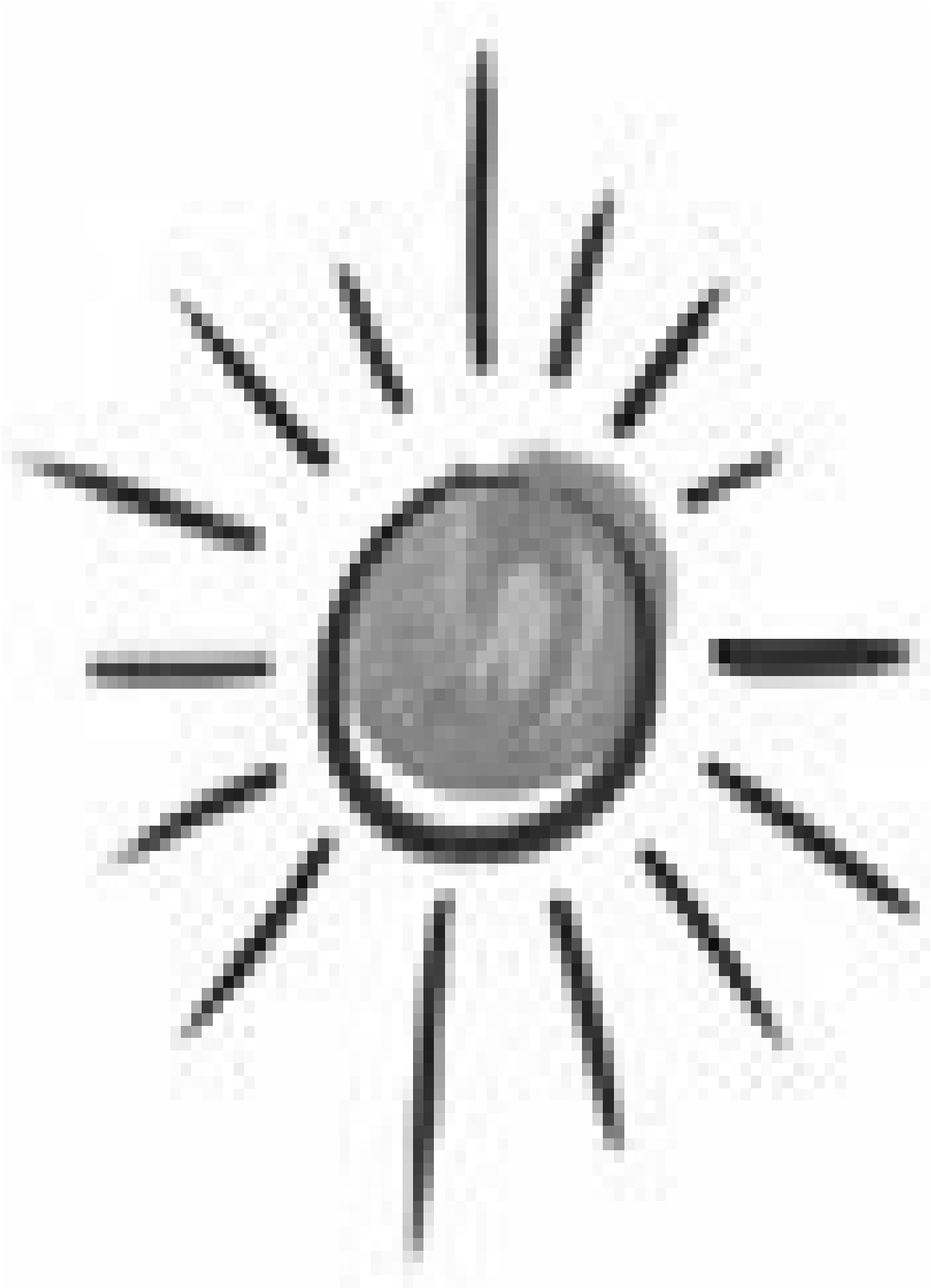
În acest context, chestiunea care se pune este: Cum ne exteriorizăm aceste nevoi și emoții? Ne raportăm în mod matur la ele? Nu cumva îi lezăm pe ceilalți? Normal ar fi fost ca Rosa să fi luat act de emoțiile pe care filmul i le-a trezit și, eventual, să se fi consolat, apropiindu-se de partenerul ei de viață. Or, ea le-a transmis tuturor cât de mult suferă și, pe această cale nesănătoasă și împovărătoare, le-a cerut celor apropiați puțină „iubire“.

Ne îndoim de faptul că gestul de gingășie al lui Andreas față de mama sa a fost un semn autentic de dragoste. Suntem convinse că gestul a izvorât dintr-un fals sentiment de datorie filială. În formularea lui Dami Charf: „Unele legături se rezumă la faptul că cineva înțelege să preia toată povara, dar acestea nu sunt legături de iubire! Dacă legătura se reduce doar la preluarea poverii, aceasta înseamnă că, dacă renunți la povară, pierzi și afecțiunea celeilalte persoane! E un adevăr amar!“[65].

Ce frumos ar fi fost pentru toți cei implicați dacă Rosa n-ar fi apelat numai la memoria ei afectivă, ci dacă ar fi știut și cum să-și asume responsabilitatea pentru gestionarea traumei și consecințelor acesteia! Ar fi fost minunat dacă, prin gesturile ei, ea n-ar fi dorit să trezească compasiunea și atenția celorlalți, ci (grație feedbackului apropiaților ei și prin asistența profesională a unui terapeut) Rosa ar fi putut să înțeleagă faptul că stările ei au avut și au în continuare un efect negativ asupra celor mai dragi ei. Și ar fi fost bine dacă

Herbert ar fi priceput că tentativa sa de a detensiona atmosfera nu schimbă cu nimic lucrurile, ba din contră.

Să reluăm scena și să vedem cum ar fi putut să reacționeze Rosa dacă s-ar fi confruntat cu trecutul ei și ar fi devenit, treptat, conștientă de cât de nesănătoase sunt modurile ei de a se comporta.



Exemplu: Masa de Crăciun în familia lui Andreas şi a Katharinei (2)

Rosa suspină.

Andreas: „Mamă, ce ai?“

Rosa: „Încă mă mai întristez când ceremonia botezului ajunge la partea cu lepădările[66].“

Herbert: „Rosa, nu mai fi atât de aspră cu tine!“

Rosa: „Dar mi-e aşa de greu, mai că-mi vine să mă supăr pe mine însămi!“

Andreas: „Mamă, tot mai suferi din pricina asta?“

Rosa, după ce respiră adânc: „Hai să punem capăt acestei amintiri dureroase şi să păşim mai departe! Partea bună din întâmplările trecutului este tocmai faptul că s-au dus. Vă rog, ascultați-mă şi, în numele lui Dumnezeu, dați drumul în continuare la film! Că, de nu, mă apuc pe dată să scriu alte lepădări

şi să vi le citesc pe loc!“

Katharina: „Te cred, aşa că abţine-te!“

Ar fi frumos dacă ar fi şi adevărat. Însă nu trebuie să ne aşteptăm ca ceilalţi să se schimbe doar ca să ne meargă nouă mai bine. Calea către dobândirea conştiinţei de sine ne revine exclusiv nouă şi este numai în beneficiul nostru.

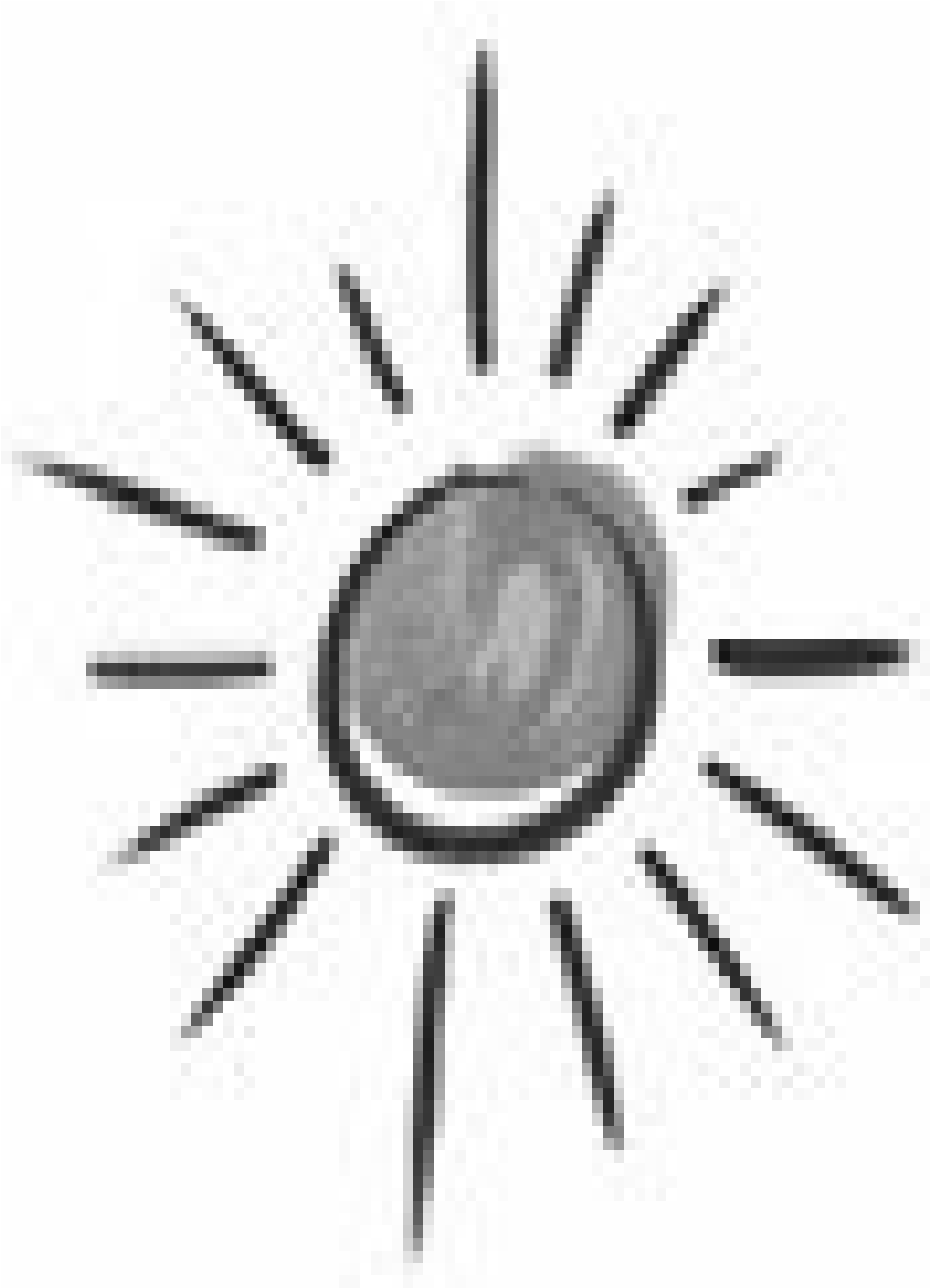
Mind mapping: când ceilalți vă „cartografiază“ mintea

Apropiaţii noştri deţin harta minţii noastre, ne cunosc, ştiu să ne „citească“ şi, prin aceasta, să anticipeze în ce mod vom reacţiona la anumiţi stimuli. Copiii îşi însuşesc harta minţii părinteşti cu mare acuitate, deoarece pentru ei aceasta este o necesitate vitală; sunt la curent cu strategiile, punctele slabe şi tiparele hărţii părinteşti.

Informaţii: Mind mapping

În cartea sa Brain Talk, David Schnarch descrie „cartografierea“ minţii (mind mapping) în felul următor: „Mind mapping este capacitatea înnăscută a creierului nostru (reptilian) de a-şi întocmi o hartă a «minţii» celuilalt. Acest fapt servește, în primul rând, pentru a anticipa comportamentul, intenţiile celorlalți oameni: ce au sau nu «de gând»?“[67].

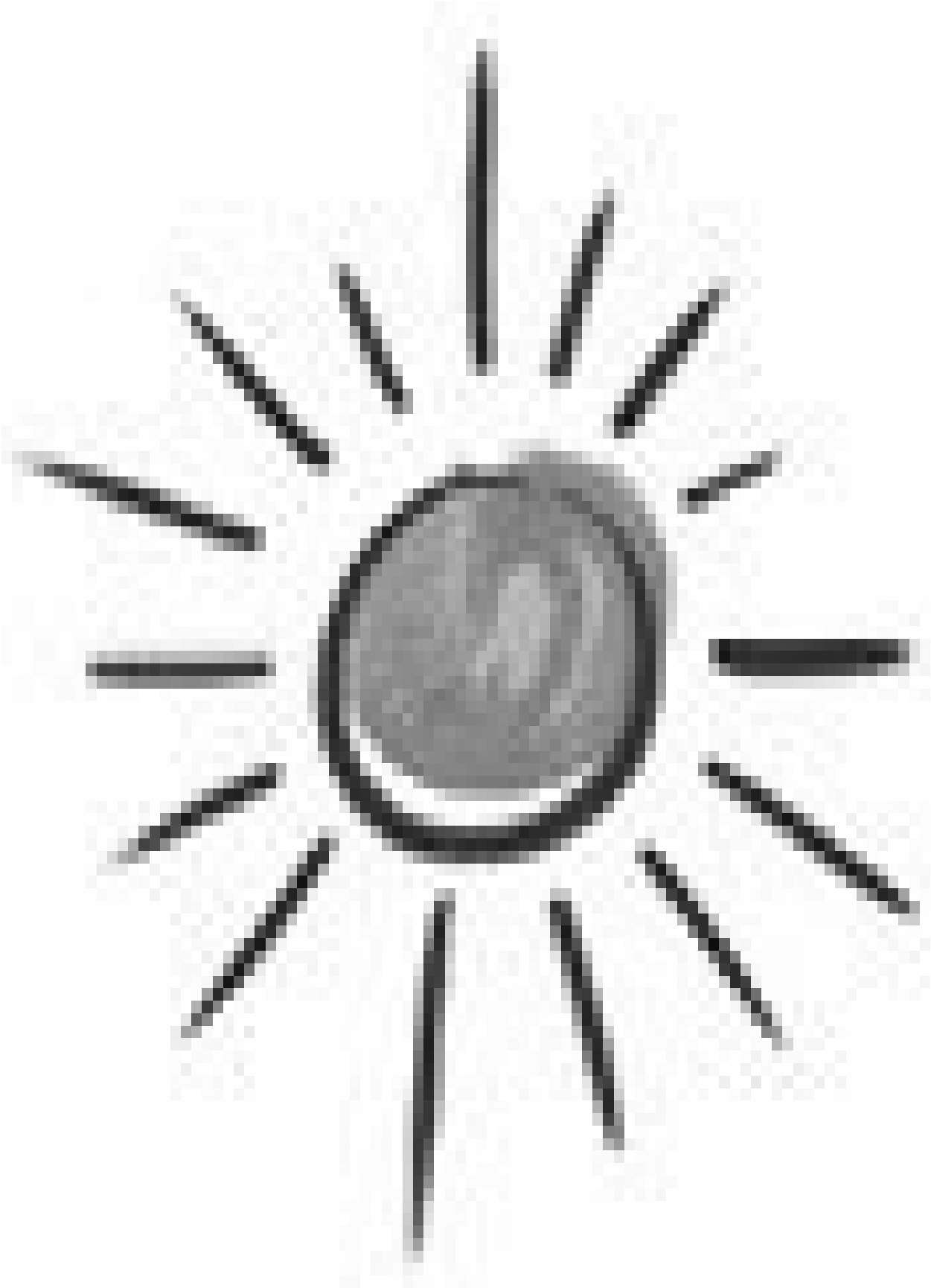
Aceste cunoştinţe le sunt folositoare copiilor, de exemplu, când sunt frustraţi fiindcă nu primesc ce doresc şi trebuie să „lupte“ pentru a obține acel lucru. S-ar putea ca progenitura voastră să înțeleagă că vă simțiți vinovate fiindcă în ultima vreme aţi muncit foarte mult. Dacă acel copil are o dorinţă căreia voi sunteţi înclinate a nu-i da curs și dacă vă reamintește că, pe parcursul ultimelor săptămâni, aţi petrecut mult prea puțină vreme în cămin, prin acest tertip s-ar putea să vă determine să-i împliniți totuși dorința.



Exemplu: Sandra

Odată, când fiul meu n-a primit de la mine ceea ce dorea, mi-a zis: „Dar mamă, stai atât de puțin acasă!“ Deoarece și eu dețin o hartă a minții copilului meu, am înțeles că, în realitate, el nu suferise prea tare din cauza absenței mele, ci îmi spusese acel lucru doar fiindcă știa cât de mult mă nemulțumise faptul că fusesem foarte prinsă. Cunoștea, prin urmare, punctul meu vulnerabil. La fel cum el mă „cartografiază“ acum, și eu, pe când eram copilă, îmi conturasem harta minții tatălui meu. Știam cum să-l învârt pe degete. De pildă, faptul de a avea grijă de sine era un lucru pe care tata nu-l deprinsese niciodată în familia sa de origine. Mi-amintesc că, pe la vârsta de șaptesprezece ani, i-am zis odată: „Ei, important e că-ți merge bine!“ Și, pe dată, am și primit ceea ce „voiam“, și încă fără osteneală, fără frecușuri și fără mari disensiuni. Copiii nu-și doresc niște părinți ușor de manipulat. Indiferent de către cine. Copiii își doresc îndrumare și mai vor să se maturizeze în urma disputelor cu părinții. Vor să aibă parte de fricțiuni, deoarece „din frecare se naște căldura“.

Tot așa cum ne ghicesc punctele vulnerabile, copiii noștri intuiesc și cum ne merge, chiar dacă nu ne exteriorizăm emoțiile și chiar când ni le reprimăm. Copilul simte când sunteți apăsate de griji. Tot așa, când sunteți triste, dar și când vă merge bine. Starea voastră de bine are, prin urmare, o influență asupra copilului vostru. „Cartografierea“ minții voastre poate fi folosită de copil și pentru a vă oferi un sprijin emoțional, atunci când voi nu sunteți în situația de a vi-l procura singure. Așadar, pe această cale, voi transferați copilului, inconștient sau nu, răspunderea pentru starea voastră de bine. Dar această povară n-ar trebui să o poarte niciun copil.



Exemplu: Marie şi Katharina

Marie simte, de exemplu, că mamei nu-i este bine. De câteva săptămâni se tot duce la ea, o priveşte şi-i spune: „Mamă, tu eşti cea mai bună mamă din lume!“ Iniţial, Katharina a corelat enunţul fetiţei cu situaţii trăite în comun. Între timp însă, Katharina a început să se indispună, întrebându-se dacă era doar un ritual de seară sau o declaraţie spontană de iubire. Marie o repeta des! Prea des, poate?

Acum am putea, bineînţeles, să ne întrebăm ce corelaţii posibile ar exista între spusele fetiţei şi evenimentele din familie şi să construim următoarele ipoteze: Cum a fost naşterea lui Marie? Cum se simte ea la grădiniţă? Cum a primit Marie naşterea frăţiorului ei? Ne propunem însă a considera evidenţele, în loc să procedăm la o analiză profundă, fiindcă analiza ne-ar îndepărta de la înţelegerea momentului prezent. Dacă Marie face zi de zi această declaraţie, înseamnă că are şi un motiv. Să examinăm din mai multe unghiuri interacţiunea dintre Katharina şi Marie.

Când Marie se urcă în poala Katharinei şi îşi priveşte mama în ochi, îi cuprinde obrazul în mâini şi-i spune „Eşti cea mai bună mamă de pe lume!“, ce anume citeşte Katharina în mintea lui Marie? Ce urmăreşte Marie prin aceasta? Cum ar trebui să se simtă mama după această afirmaţie răspicată? De ce Marie o asigură în permanenţă că ea, mama, este cea mai bună? Ce remarcă Marie la Katharina atunci când aceasta se crede neobservată şi este adâncită în solilocviile ei? Mai ales când aceste dezbateri interioare au legătură cu soacra ei şi cu toată furia care i se opreşte în gâtlej? Şi ce mai „citeşte“ Marie în mintea tatălui ei, Andreas, văzându-l cum se poartă faţă de Katharina şi cum o lasă baltă şi se duce să ia cina împreună cu mama lui? Să fi „citit“ Marie în mintea Katharinei un lucru pe care, eventual, aceasta nu îndrăzneşte să şi-l mărturisească?

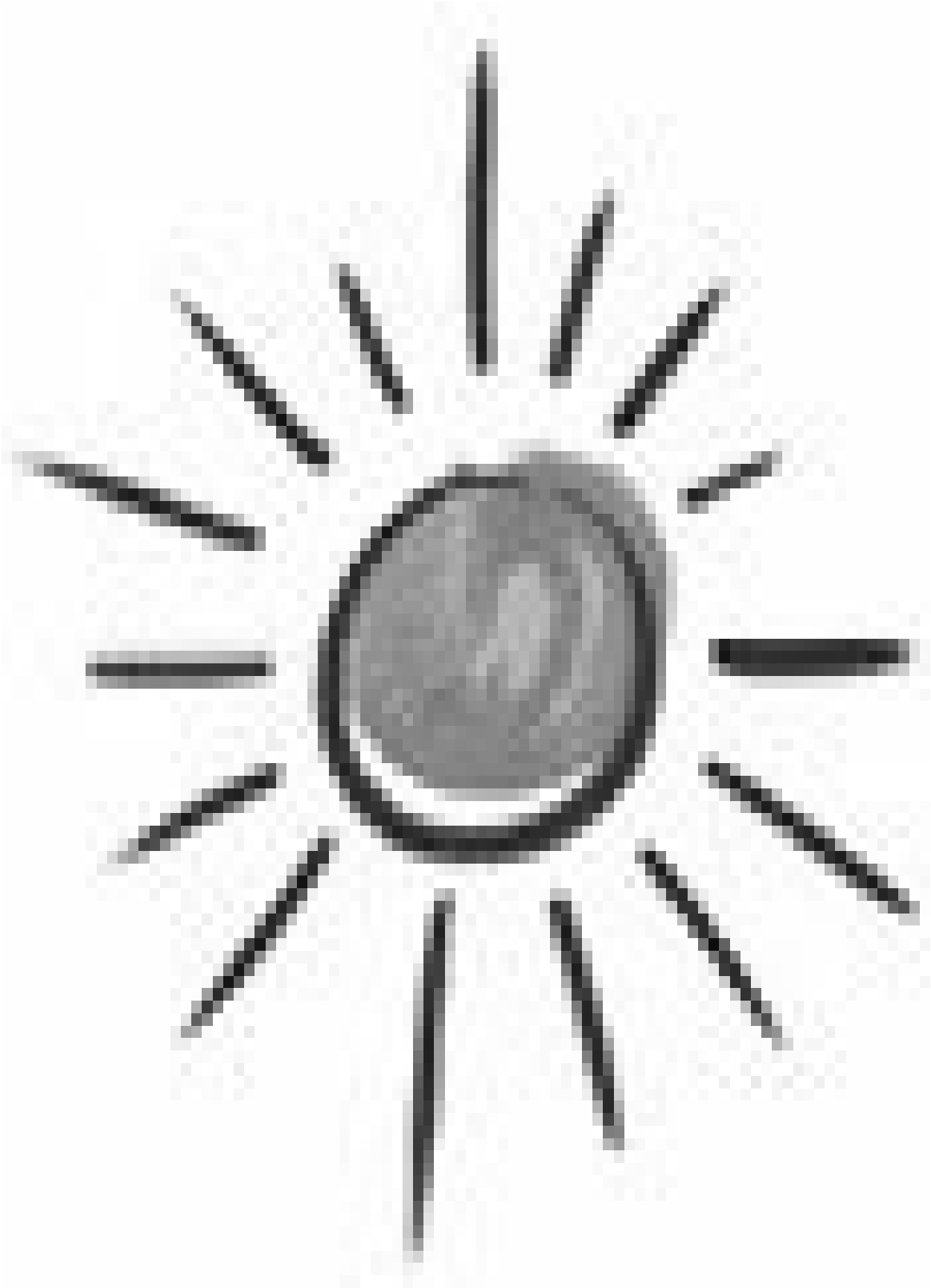
N-ar fi posibil ca, zilnic, Marie să o „dopeze“ emoțional pe Katharina? Există destule indicii în acest sens. Marie repetă scena zilnic, chiar și în „zilele bune“ ale maică-sii. De ce simte nevoia să o întărească, să-i dea o mână de ajutor? Katharina, pe bună dreptate, are senzația din ce în ce mai pronunțată că mărturisirea fetiței sună „fals“. Oricare ar fi fost motivul, Katharina nu vrea ca fiica ei să crească în acest mediu, în care să simtă că trebuie să-și încurajeze zilnic mama. Fetița nu trebuie să se simtă datoare pentru emoțiile Katharinei.

Toate ipotezele luate în considerare de Katharina, înainte de a conchide că purtarea lui Marie are o legătură cu starea ei afectivă, reprezintă o ilustrare a modului în care creierul refuză să ia act de evidențe, fiindcă acceptarea acestora ar produce senzații dezagreabile. Cu toate acestea, lucrurile dezagreabile sunt cât se poate de reale. În afară de aceasta, exemplul mai reprezintă și o probă admirabilă de „cooperare emoțională“ a copilului, în accepția dată de Jesper Juul, aspect esențial în conviețuirea alături de copii. Acest tip de cooperare presupune un „feedback calificat“ (și de obicei, înțeles greșit) al copilului referitor la domeniile la care părinții refuză să reflecteze[68]. Și bineînțeles că scrutarea acelor zone este dezagreabilă, fiindcă urmarea ar fi ca noi, părinții, să luăm măsuri în consecință. Aceasta ar fi spre binele copiilor, dar și în beneficiul tuturor.

(Re)descoperirea voinței

Similar copiilor, și noi întocmim hărți mentale ale apropiaților. Atât ale celor mari, cât și ale celor mici.

Reflectați asupra semnificațiilor reieșite din convorbirea Rosei cu fiul ei, prezentate în cadrul exemplului următor și acordați, totodată, atenție procesului, și mai puțin conținutului propriu-zis al discuției: Ce intenții descifrează Andreas în mintea Rosei? Ce zice Rosa despre Katharina și în ce situație este pus Andreas?



Exemplu: Rosa și Marie (2)

Katharina a fost, de când se știe, „cuminte“ și adaptabilă. Acest mod comportamental și-l însușise de timpuriu din copilărie și a însoțit-o de-a lungul vieții, până în prezent, deși suferise adesea de pe urma interacțiunii dintre bunica Rosa și mica ei Marie. Îndurarea în tăcere a acestei situații a dus-o tot mai des la răbufniri nervoase canalizate asupra copiilor.

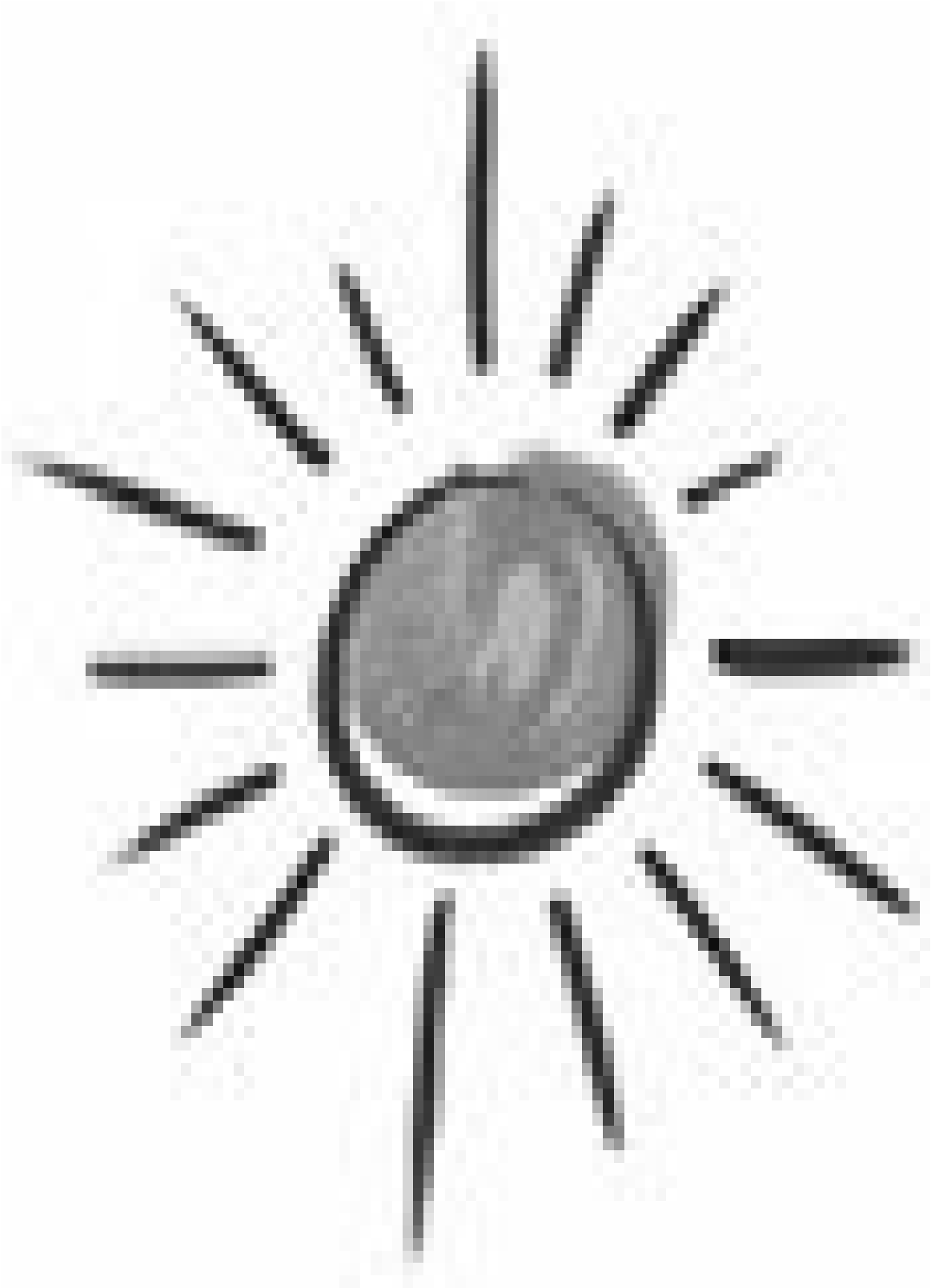
În ultima vreme, a observat la fiica ei, Marie, că aceasta devenea din ce în ce mai furioasă și mai agresivă de câte ori își petrecea timpul în compania bunicii. De multe ori, după acele vizite, venea prost dispusă și voia să-și desfacă, în mare grabă, frumoasa coadă pe care i-o împletise bunica. Întrucât nu prea reușea să și-o desfacă singură, se enerva și începea să țipe și să-l lovească pe frățiorul ei, Mark. Comportamentul ei a fost sesizat de părinți, care-l găsesc îngrijorător, dar nici Katharina, nici Andreas nu prea știu ce măsuri să ia.

În loc să urmărească împreună cu soția serialul video despre furie, conflict și agresiune în familie difuzat pe YouTube, sub genericul „Mini and Me“, Andreas merge să se sfătuiască cu mama sa. Aceasta scutură neîncrezătoare din cap și spune: „Oh, nu! N-o mai recunosc pe scumpa mea Marie! Când e cu mine nu face niciodată așa ceva! De unde să i se tragă purtarea asta? Îți spun eu, este rezultatul educației permisive date de Katharina! Care îi dă «relație» în loc de «educație» sau cum s-o mai chema ce face cu ea. Trebuie să iei măsuri! Că de lași lucrurile să curgă în voia lor, va fi prea târziu pentru Marie!“.

Andreas se simte vinovat şi nelalocul său. Cuvintele Rosei îl bagă în sperieți. O întreabă: „Chiar crezi că așa stau lucrurile?“

Și Rosa-i răspunde: „Cum să nu? Nevasta ta s-o fi pricepând ea să se poarte cu sugarii care zac toată ziua și nu fac nimic! Eu am o experiență de zeci de ani cu copiii! Și, ca probă, din tine a ieșit ceva, nu?“

Reflectați asupra convorbirii dintre Rosa și Andreas și acordați atenție procesului și felului în care voi îl resimțiți. Andreas îi dă mamei sale dreptate. De ce face asta? Ați început cumva să bănuiți care va fi deznodământul povestirii?



Exemplu: Rosa și Marie (3)

Andreas pleacă. În capul său se ciocnesc mii de gânduri. Este nedumerit, fiindcă soția sa s-a străduit mult cu copiii. E atât de atașată față de ei! Și câtă răbdare are zi de zi! De necrezut! Chiar o admira pentru felul în care se dăruiește copiilor. Dar în minte i se ivesc și contraargumente: în ultima vreme țipă cam des și o repede pe Marie. Înseamnă că tot o fi ceva adevărat din câte zicea Rosa. Andreas e nesigur și confuz. Când se întoarce în partea lor de casă, îi spune Katharinei că, neapărat, ar trebui să fie ceva mai severă cu Marie: „Are un comportament imposibil! Iar cu bunică-sa nu face niciodată așa!“

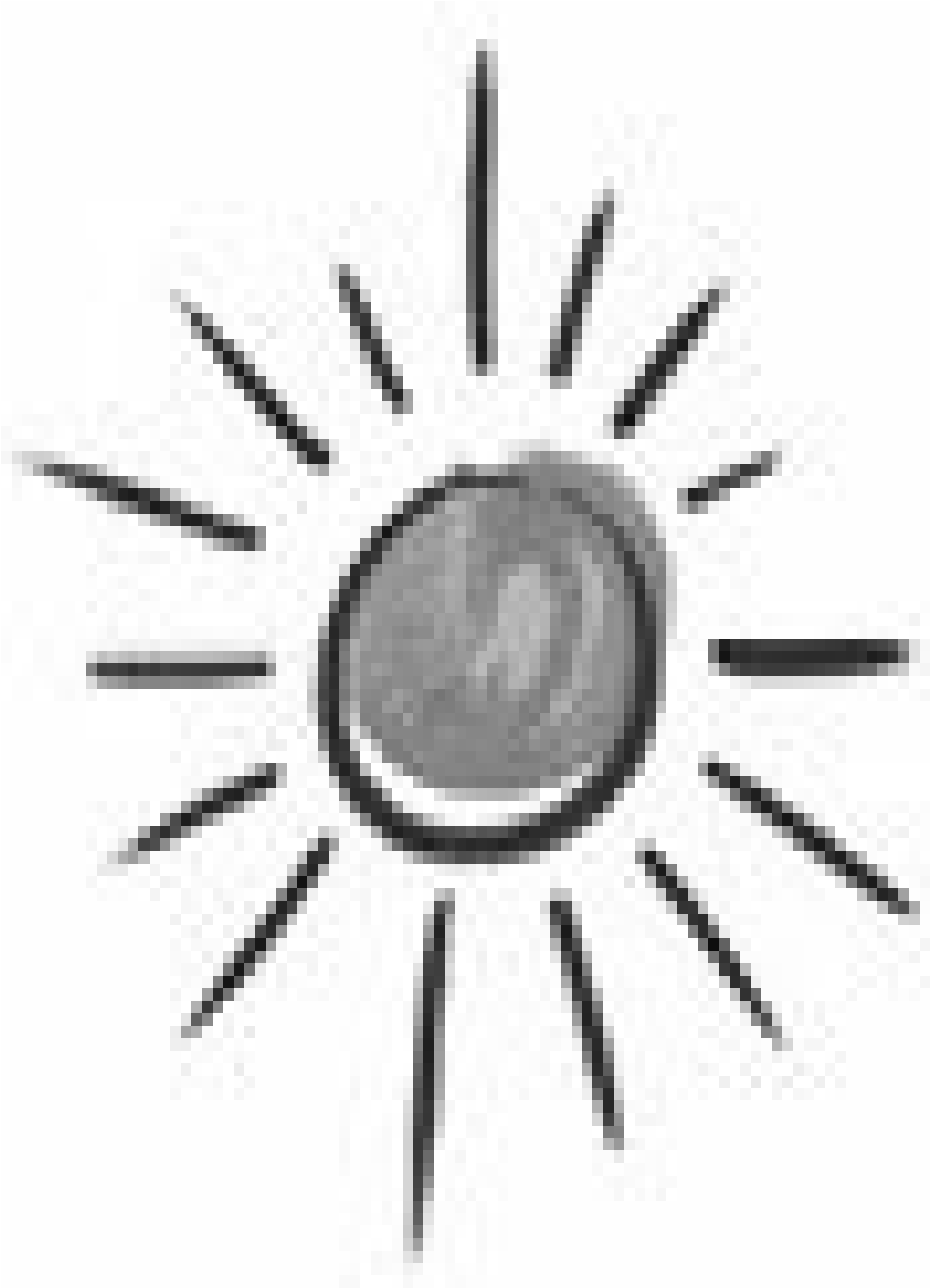
În noaptea aceea, Katharina refuză să mai doarmă alături de Andreas și noaptea următoare, la fel ca și tot restul săptămânii. Într-o dimineață, pe când își beau împreună cafeaua, soția se uită sever la Andreas care tocmai umbla la frigider, căutând untul. Când el îi prinse privirea, Katharina îi spuse cu hotărâre-n glas: „Trebuie să te decizi! Ori maică-ta, ori eu!“

Andreas se decide. Și devine adult.

Niciodată, în cursul coexistenței cu Andreas, Katharina nu fusese mai răspicată. În felul acesta, Andreas a fost silit să ia poziție și să renunțe la conflictul între loialități ce se dădea în cugetul său, pentru a se retrage din rolul de mediator în conflictul iscat între mamă și soție. Spre binele micii sale familii. Știe că nu-l așteaptă o călătorie de plăcere, ci un salt în necunoscut. Dar este hotărât să plătească pentru opțiunea aleasă, indiferent cât l-ar costa.

Katharina și Andreas primesc sprijin din partea cercului de prieteni, ca și de la un terapeut de familie. Acesta îi ajută să deslușească coregrafia scenariului familial și îi încurajează să „danseze“ pe cont propriu. Tot ce mai trebuie să facă Andreas este să le explice părinților noul dans și să rămână fidel muzicii din prezent. Căci era și timpul pentru o schimbare!

În cartea de față v-am prezent forma prescurtată și simplificată a unui proces. Dacă vă aflați într-o situație similară, am dori să vă recomandăm încă o dată să apelați la îndrumarea unui psihoterapeut de familie.



Exemplu: Andreas îşi redescoperă „voinţa“

Ocazia pentru Andreas de a-şi face o surpriză lui însuşi, soţiei şi părinţilor săi s-a ivit mai curând decât se aşteptase, şi anume când Rosa i-a invitat la un prânz duminical. Andreas a declinat invitaţia de la bun început, spunând că preferă să-şi petreacă timpul liber în compania soţiei şi copiilor. O asemenea decizie era ceva nou pentru el. Chestiunea voinţei sale fusese până atunci estompată de puternica voinţă a Rosei. Noua sa atitudine, în beneficiul intereselor sale, introspecţia şi descoperirea „voinţei“ proprii l-au animat de o nouă dragoste de viaţă. Să ne uităm peste dialogul său cu mama.

Rosa: „Duminică, la masă, avem chifteluţe prăjite cu salată şi apoi ştrudel de mere, la desert. Luăm masa la ora douăsprezece. Vă rog să fiţi punctuali!“

Andreas: „Mulţumesc pentru invitaţie! Însă duminica asta nu vom veni să luăm masa cu voi!“

Rosa: „La douăsprezece fix!“

Andreas: „Mamă, nu venim duminică!“

Rosa: „Ei, bine, Andi, sper că nu vorbeşti serios! Am făcut deja toate

cumpărăturile, cine să mănânce toate astea? E o nebunie! Vreau să vă fac un bine doar! Mă dezamăgiți, călcând în picioare toate strădaniile mele!“

Andreas: „Mamă, te rog nu te enerva! Refuzul nostru nu este răuvoitor! Vrem doar să mai petrecem ceva timp împreună, fiindcă în rest nu prea avem timp.“

Rosa, pe un ton plângăcios: „Te înstrăinezi de mine! Nici noi nu mai avem mult, că doar n-om trăi cât lumea! Sper să nu ajungi să regreți faptul că n-ai petrecut mai mult timp cu mine, atunci când mai era posibil. Gândește-te la asta! Ești doar Andi, băiatul meu deștept!“

Andreas: „Mamă, te rog, doar locuim în aceeaşi casă. Ne vedem doar neîncetat. Venim altă dată cu plăcere. Vreau să fac câteva schimbări în viața mea. Vreau să-mi consolidez căsnicia cu Kathi.“

Rosa: „Bine, bine, înțeleg! Du-te și petreceți ziua cu bine. Papa și cu mine, o să ne descurcăm noi. Nu-i așa, Herbert?“

Herbert: „Ce? Ce mai pune la cale? Andreas, de ce ești atât de țepos cu maică-ta? Știi doar cât de sensibilă e și cât de repede se tulbură!“

Rosa își caută o batistă: „Lasă, Herbert, e bine așa cum e! Merge și-așa.“

Andreas: „Vreau să cred că, pe viitor, mama va fi mai atentă la căsnicia mea. Acum plec şi nu mai am nimic de zis.“

Atari desfăşurări de fapte se cer, înainte de toate, asimilate temeinic. Andreas se simte bine, chiar dacă discuţia i-a lăsat un uşor gust amar. Încă nu e mulţumit de felul cum a acţionat, dar ceva tot a priceput:

• Se necăjeşte din cauza faptului că nu-şi anunţase din timp părinţii asupra deciziei sale de a nu lua masa împreună cu ei la sfârşit de săptămână. Ar fi evitat ca Rosa să-l pună, ca de obicei, în faţa faptului împlinit, găsind că este de la sine înţeles ca el să se conformeze dorinţelor ei.

• El îşi dă seama că familia sa de origine dispune de el într-un mod discreţionar. În ceea ce priveşte modul în care i s-a făcut invitaţia la masă, el n-a fost nici măcar întrebat dacă vrea să vină sau nu. Invitaţia a avut un sens imperativ: „Să veniţi la masă!“ Prin aceasta, el realizează câte lucruri acceptase ca fiind de la sine înţelese.

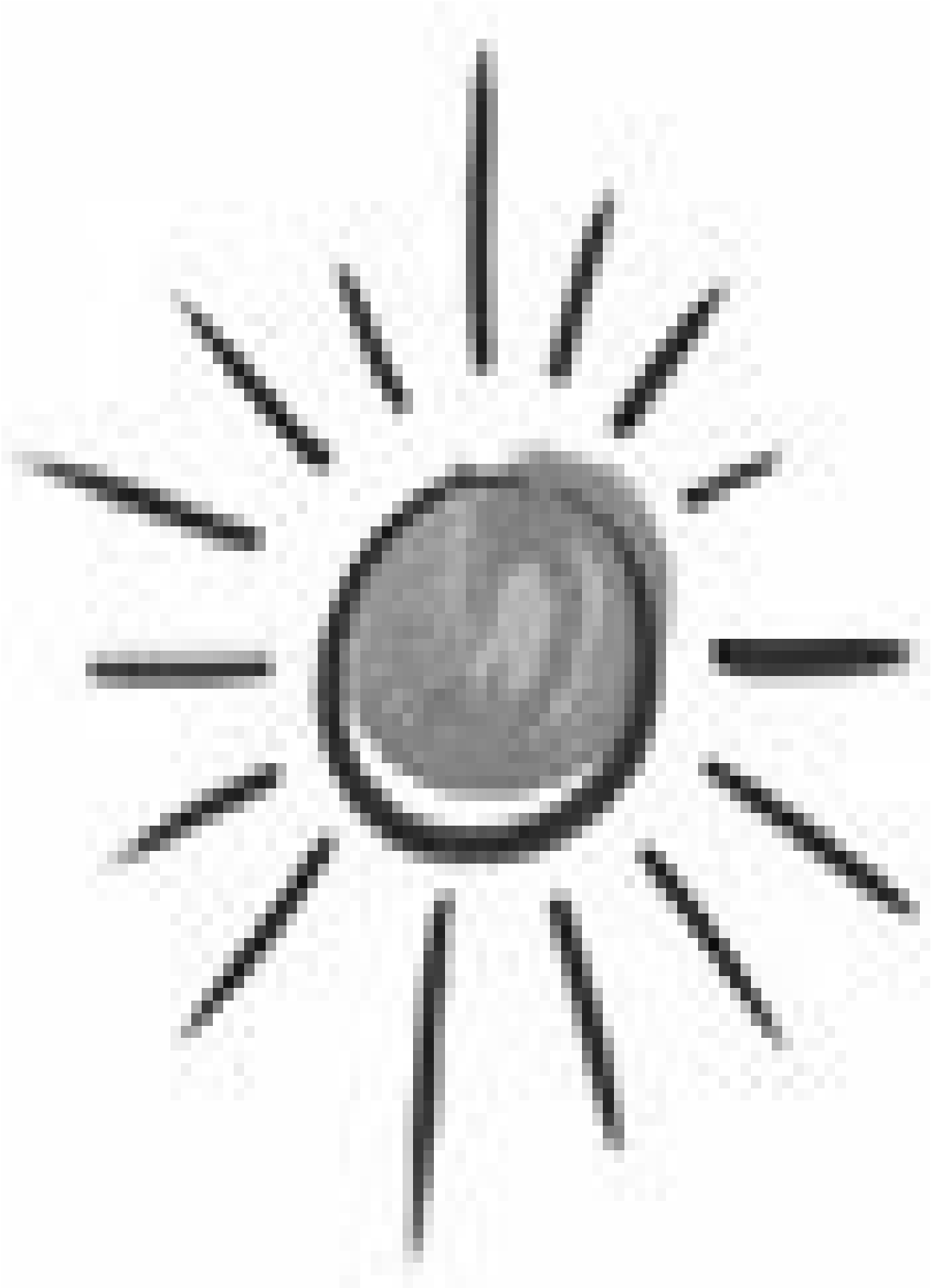
• Sesizează manevrele Rosei: ea urmăreşte să-l şantajeze sentimental şi să-i inculce un sentiment de vinovăţie. Când aceste mijloace nu dau rezultate, Rosa supralicitează şi apelează la ajutorul soţului ei. Acesta, la rândul său, vrea ca lucrurile să rămână neschimbate. Îi dă de înţeles lui Andreas că nu trebuie să-şi tulbure mama prin noul stil de viaţă. Brusc şi în chip făţarnic, Rosa îşi schimbă atitudinea şi-i ia partea lui Andreas, pentru a-l convinge de bunele ei intenţii.

• Pentru a lua o decizie în cunoştinţă de cauză, inclusiv în privinţa copiilor şi a Katharinei, Andreas caută argumente şi justificări suplimentare, deoarece gestionarea sentimentelor de frustrare necesită un timp anume pentru a fi deprinsă.

Informații: „Creierul pe bigudiuri“

În cursul dialogului cu mama sa, Andreas trebuie să facă față, în mai multe rânduri, stării de confuzie. Această stare a fost denumită de David Schnarch, într-un mod extrem de sugestiv, „creierul pe bigudiuri“. Este o stare ce apare în situația când apropiații noștri acționează într-un fel care ne contrariază simțul moral. Se întâmplă atunci când cei din anturajul nostru spun sau fac ceva care ne aruncă în mirare, dar nu într-una de natură pozitivă: „Îmi dau seama că am fost rănit, însă persoana care m-a afectat n-are cum să o fi făcut cu rea-intenție, fiindcă ține totuși la mine!“ Refuzăm, prin urmare, să luăm act de impactul asupra noastră a faptelor aproapelui și, din această cauză, vrem să ne convingem că am interpretat în mod eronat intențiile acestuia.

Andreas își ignorase până atunci, cu bună știință, propria voință, întrucât își imagina ce explozie domestică va genera ciocnirea cu mama sa în caz că nu i se conforma. Știa că ea va încerca să-l convingă să renunțe la decizia sa, desființându-i voința. Rosa n-avea de gând să lase lucrurile în voia lor și ar fi căutat să-i înăbușe aspirațiile. Ceea ce conduce la starea de confuzie a „creierului pe bigudiuri“ este determinarea Rosei de a utiliza orice mijloace pentru a-și impune voința, chiar și pe spezele propriului ei fiu. În caz că recunoaștem astfel de trăsături de comportament la părinții ori la cunoscuții noștri, creierul nostru se va „bloca“, potrivit lui Schnarch, producându-ne starea de confuzie[69].



Exemplu: Calea alternativă pentru Andreas

Bazându-se pe propriile sale observaţii şi încredinţat că prin noul său comportament are multe de câştigat, Andreas insistă invariabil în noua direcţie. Consecinţa acestei atitudini este că, pentru prima oară, Katharina are alături de ea un bărbat adult, un partener autentic şi de încredere care dorește să fie parte din familie. În aceste condiţii, Katharina este silită să iasă şi ea din zona de confort cu care se obişnuise, învăţată cum fusese până atunci să se descurce singură. Nu-i vine uşor să-i predea lui Andreas răspunderea, controlul şi, prin acestea, siguranţa proceselor familiale sau să împartă aceste atribuţii cu el.

În felul acesta, amândoi încep un voiaj printr-un teritoriu necunoscut şi învaţă să trăiască într-o comuniune partenerială echitabilă.

În curând, vor percepe schimbări şi în comportamentul lui Marie. Fetiţa, care făcuse dovada unei vieţi emoţionale tumultuoase, începe să se destindă. Şi ea fusese nevoită să stea la cheremul a două voinţe contrarii, trasă când într-o parte, când în cealaltă, asistând la scenele în care mama şi bunica ei schimbau între ele priviri veninoase. Suferise enorm din cauza deselor încălcări ale graniţelor şi pentru că niciunul dintre protagoniştii scenariului familial nu era de găsit la „locul“ său. Marie voia, pur simplu, să-i iubească pe toţi.

După cum s-a afirmat anterior, familia este un sistem. Modificările suferite de una dintre părţile componente atrag după sine repoziţionarea celorlalte. Prefacerile vor da loc la multiple dezbateri interioare şi dialoguri între cei implicaţi, însă deznodământul acestora este imprevizibil. Atât Andreas, cât şi

Katharina au părăsit vechile forme de interacţiune în urma modificării survenite în atitudinea lui Andreas faţă de familia de origine, dar noile forme de relaţionare nu s-au închegat încă. Niciunul nu mai vrea să se reîntoarcă la vechiul cadril transgenerațional. Vor să evolueze, deşi vor trece prin multe momente dificile.

Exerciţiu: Ritmul adecvat pentru a ieşi de sub tutelă

Ca să învăţaţi un dans nou, trebuie să-i studiaţi coregrafia. Ieşirea de sub tutela părintească înseamnă, metaforic vorbind, identificarea dansului vostru propriu şi deprinderea cu ritmul, paşii şi cadenţele voastre. Pe baza instrucţiunilor de mai jos, vă puteţi compune o coregrafie personală:

– Cercetaţi dinamicile şi scenariile din familia voastră de origine, ţinând totodată cont că acest demers ar putea fi dureros şi neplăcut.

– Deprindeţi metoda de a întocmi „hărţi“ ale minţii şi începeţi să o aplicaţi asupra apropiaţilor voştri.

– Căutaţi susţinere, de exemplu, de la un psiholog specializat în probleme de familie. În unele ţări occidentale, pot fi găsiţi specialişti în „psihoterapia centrată pe creuzetul neurobiologic“ (Crucible Neurobiological Therapy), dezvoltată de David Schnarch. Procesul de ieşire de sub tutelă descris în cartea de faţă se bazează pe teoriile lui.

– Puteţi să vă bizuiţi pe percepţia despre părinţii voştri pe care o împărtăşesc partenerul, copilul sau prietenii voştri? În caz afirmativ, consideraţi-vă părinţii din această perspectivă. Examinaţi mobilul acţiunilor acestora şi determinaţi-le tiparele. Autoanalizaţi-vă reacţiile automate.

– Așterneți pe hârtie dialogurile voastre interioare. În felul acesta veți dobândi cunoașterea petelor voastre oarbe din biografie și veți recunoaște atât tiparul vostru acțional, cât și strategia utilizată de persoanele care v-au adus prejudicii. Fără această muncă de pregătire este inutil să vă mai angajați în vreo nouă discuție cu aceștia. Sunteți pe cale să compuneți, ca să zicem așa, un nou scenariu de viață, așa că reflectați asupra unor răspunsuri autentice, în loc să reacționați automat la vechii stimuli. Nu v-ar strica asistența psihologică, pentru a vă ajuta să identificați „petele oarbe“.

– Trebuie să procedați prin eliminare, prin renunțarea treptată la modurile comportamentale și la reflexele curente, la obiceiul de a dramatiza lucrurile. De câte ori nu v-ați plâns de părinții voștri, n-ați făcut o dramă din asta, dar până la urmă nimic nu s-a schimbat? Cine vă lasă să-i plângeți pe umăr vă îndeamnă de fapt să mențineți vechile tipare de relaționare.

Cum să vă găsiți ritmul și echilibrul energetic

Ce vă este util pentru ieșirea de sub tutelă? Cum a inițiat Andreas acest proces? David Schnarch, în cartea sa Brain Talk, descrie debutul în felul următor:

„Faceți ceva pozitiv, neașteptat, care să nu fie deloc pe potriva caracterului vostru. Când vă modificați harta creierului, așa cum o cunosc alții, atunci le-

aţi câştigat atenţia, iar ei încep să o cartografieze din nou. Dacă veţi continua în felul acesta, atunci vă vor modifica harta şi vor reevalua modul în care interacţionează cu voi“[70].

Faptul acesta nu presupune, din păcate, ca părinţii voştri (sau acele persoane care vă obligă să vă schimbaţi atitudinea) să fie receptivi la schimbările voastre. Se poate întâmpla ca noul fel în care vă raportaţi la ei să le inducă o afundare în modul lor obişnuit de a fi. În acest caz, ar trebui să vă întrebaţi ce rost ar avea să vă expuneţi, în continuare, felului lor de a fi.

Exerciţiu: Mantre pentru o atitudine mai sănătoasă

Ieşirea de sub tutelă şi, prin aceasta, calea către dobândirea unui statut autonom — chiar şi în sânul familiei de origine — începe cu voi. Următoarele „mantre“ vă pot însoţi în acest demers:

– „Trăiesc alături de semenii mei şi ne acordăm un respect reciproc“.

– „Îmi iau semenii în serios.“

– „Sunt răspunzătoare pentru comportamentul meu.“

– „Nu sunt răspunzătoare pentru comportamentul semenilor mei adulţi.“

– „Nu sunt răspunzătoare pentru satisfacerea nevoilor reclamate de semenii mei adulţi.“

– „Accept să mă confrunt şi cu adevăruri neplăcute.“

– „Te văd așa cum ești.“

– „Nu vreau să te schimb.“

– „Am curajul să mă arăt așa cum sunt.“

– „Am curajul să aduc singură schimbări în viața mea.“

– „Procedez în funcție de interesele și de voința mea.“

– „Iau distanță față de oamenii care nu-mi fac bine.“

– „Preiau răspunderea propriei mele stări de bine.“

– „Merg în viață pe drumul meu.“

Unii oameni sunt adevărați „vampiri energetici“. Indiferent că aceștia vă sunt

părinţi (ca în cazul lui Andreas) sau colegi de serviciu ori prieteni, simţiţi oarecum că ei descarcă în voi prea mult din energia lor negativă. Poate că, după câteva contacte cu acest gen de oameni, veţi observa cum prezenţa lor v-a supt o groază de energie. Ceva similar i se poate întâmpla şi copilului: într-o zi va întâlni doar lume prost dispusă, ajungând eventual şi la certuri.

Dacă simţiţi că ceva vă răpește din energie, este stresant sau perturbator pentru voi, următorul exercițiu de vizualizare dedicat redobândirii „echilibrului energetic“[71] v-ar putea fi de folos.

Exerciţiu: Vizualizarea echilibrului energetic

Retrageţi-vă liniştite într-un loc tihnit, staţi cu spatele drept şi cu coloana verticală, închideţi ochii şi încercaţi să vă destindeţi. Inspiraţi şi expiraţi în mod conştient. Examinaţi-vă respiraţia, luând seama la aerul care vă intră în plămâni şi la fluxul celui evacuat.

Închipuiţi-vă, acum, un con de lumină care vă învăluie lin.

Când sunteţi gata, vizualizaţi evenimentele şi persoanele care vă storc de energie şi spuneţi: „Energia mea să vină la mine. Energia ta să se ducă la tine“.

Repetaţi cuvintele de mai multe ori, până simţiţi o uşurare.

Corelaţi-vă respiraţia cu vorbele pronunţate: când inspiraţi, vă umpleţi de energie, iar când expiraţi, degajaţi energia străină din corpul vostru. Dacă, în cursul procedurii, nu vă simţiţi bine sau dacă procedura vă îndepărtează prea mult de cuvintele pronunţate şi de imaginea persoanei care vă transmite energie negativă, atunci respiraţi independent, fără să mai corelaţi inspir-respirul cu vorbele pe care vi le spuneţi.

Dacă doriți — spre a amplifica efectul exercițiului —, puteți să vă însoțiți cuvintele cu o mișcare adecvată a mâinii, prin care să „împingeți afară“ energia străină.

Puteți spune acele cuvinte doar în gând, dar vă recomandăm să le spuneți cu voce tare. S-ar putea să nu fiți obișnuite cu așa ceva, așa că încercați mai multe modalități și vedeți care vă mulțumește.

Dirijându-vă viața în mod conștient, veți înțelege că v-ați asumat modelarea propriei voastre realități. Chiar și în situația în care nu vă puteți determina decât o parte din condițiile de viață, tot vă rămâne posibilitatea de a decide cum vă raportați la acele condiții.

Scopul ieșirii de sub tutela părinților este — după cum s-a spus — să vă raportați, în felul vostru, la voi înșevă, într-un fel de care să fiți mândre. Acesta reprezintă începutul prețuirii de sine și a dragostei de sine. Iar acest lucru vă face independente față de dragostea și aprecierile altora. Vă eliberează, capacitându-vă să dăruiți și să primiți necondiționat iubire.

Postfață: descoperirea echilibrului interior și a iubirii mature

Prin intermediul acestei cărți, am urmărit să vă punem la îndemână un ghid care să vă ajute să ieșiți din tiparele automate și să vă găsiți drumul către sine. Am vrut să cercetăm emoțiile voastre puternice (ca și pe cele ale copilului vostru) și să descoperim cum ar putea fi ele gestionate într-un mod constructiv. Am vrut să vedem cum simțiți furia din adâncul vostru și cum o controlați. Am dorit să vă indicăm poverile care vă țin pe loc și resursele psihice cu care să le puteți contrabalansa. Am vrut să vedem dacă ceea ce considerăm drept semne de iubire (atenție exagerată, încălcări ale intimității și „bune intenții") țin cu adevărat de dragostea veritabilă și să aprofundăm felul în care simțim și ne exteriorizăm această afecțiune. Am vrut să vă însoțim pe drumul către „casa" voastră. Voi vă conectați la ființa voastră și vă veți putea orienta numai dacă vă veți întreba în permanență: Acționez oare de frică sau din iubire?

În vederea înfăptuirii de schimbări autentice, pe termen lung, trebuie să cunoaștem ceea ce trebuie într-adevăr schimbat. Pentru a parcurge un parenting conștient, trebuie să reacționăm conștient, iar nu dintr-un impuls orb. Părăsim, de aceea, vechile tipare comportamentale, preluate pe neștiute ori care ne fuseseră induse prin „antrenament", și luăm contact cu voința noastră. Copiii au nevoie de o relație profundă, constantă și autentică, pentru a rodi emoțional și spiritual, inclusiv pentru a trece încrezători prin viață și pentru a rămâne așa cum sunt — buni și cinstiți. Dacă cei mici se vor îndepărta de noi sau ne vor respinge, aceasta înseamnă că nu le-am satisfăcut nevoile emoționale ori nu le-am fost exemple suficient de bune[72].

A trăi conștient mai înseamnă și realizarea modului în care inconștientul nostru poate fi nociv pentru copii. Noi, toate mamele, găsim că este mai „facil" să acționăm după metode și căi bătute, să facem ce am făcut dintotdeauna, chiar dacă rezultatul ar fi frustrant. Nu este ușor să ne scuturăm

de vechile metehne și să abordăm un mod nou și autentic de acțiune. Și totuși, trebuie s-o facem dacă vrem să ne croim, în mod activ, un parenting și o viață corespunzătoare, benefice și pe măsura noastră.

Când vă întoarceți la voi însevă, se va deschide un spațiu în care vă veți putea întâlni, sub o formă mereu proaspătă, cu propriul sine și copilul vostru, dar unde vă așteaptă și răscoliri ori cutremure interioare. Acest lucru face parte din proces. Fiți tolerante față de ființa care ați fost, cu toate greșelile săvârșite de ea. Probabil că, în acel moment, v-ați gândit că procedați bine. (Chiar dacă de fapt v-ați înșelat.) Așa că aprofundați lucrurile, pregătiți-vă a apuca drumul autocunoașterii, fiți îndrăznețe. Îndrăgostiți-vă de propria voastră devenire, în care își găsesc loc și greșelile. Priviți-le cu înțelegere, căci vă ajută să vă maturizați și să vă autodepășiți.

Și voi aveți dreptul la existență. Exersați acceptarea de sine și îngăduința față de sine. „Îngăduință înseamnă să nu opuneți rezistență vitalității, să-i îngăduiți să trăiască prin voi“, scrie Eckhart Tolle. „În clipa în care vă iertați cu adevărat, vă recuperați forța din mâinile intelectului… Intelectul nu știe să ierte. Numai voi puteți“[73].

În vreme ce nouă, părinților, ne e dat să ne iubim copiii, să-i acceptăm integral, să le dăruim siguranță și protecție și să le fim far călăuzitor, copiii ne învață ce pierduserăm probabil de mult, și anume cum să întâmpinăm viața, cu toate suișurile și coborâșurile ei, ancorate într-un prezent adevărat, autentic, cu toată bucuria și spontaneitatea. Cum să ne consacrăm lumii și realității, așa cum este ea. Și cum să nu încercăm să o deformăm, gândindu-ne la cum ar trebui ea să fie. Lăsați realitatea să vă cuprindă, acceptând-o cu totul, deschise și cu inimă neînfricată.

În cadrul unui curs de formare pe care noi, autoarele, l-am audiat împreună, Thomas Harms[74] ne-a arătat, cu ajutorul unei păpuși pe post de sugar, cum se formează o legătură de atașament reușită. În liniște, a ținut „păpușa“ în brațe și ne-a spus: „Relațiile bune, reușite sunt întru totul plicticoase. Practic, nu se întâmplă nimic. Totul se rezumă la atingere. E o întâlnire și o intensitate petrecută în tăcere“. Același lucru este valabil și pentru legătura cu voi însevă și cu dragostea de sine — iubiți-vă și se va face liniște.

Vă mulțumim că ne-ați îngăduit să vă ghidăm de-a lungul unei părți din

drumul vostru cât se poate de personal.

Ale voastre,

Jeannine și Sandra

Anexe

Cine suntem: cum am ajuns la abordarea de tip relațional

Pentru a cunoaşte mai bine de unde venim, dorim să vă facem cunoscută traiectoria formării noastre profesionale şi cum am ajuns să ne oprim la orientarea relaţională.

Jeannine: Între atâtea voci, cum să-mi fac auzit propriul meu glas?

Pentru mine, procesul de conştientizare a început odată cu naşterea fiicei mele. Încă înainte de naşterea ei, eram activă în blogosferă, atât în calitate de cititoare, cât şi în cea de autoare, aşa că nu mi-a fost greu să navighez în căutarea de bloguri consacrate îngrijirii copilului. Am aflat de acolo chestiuni importante: sfaturi despre cât de dăunător este să ne răsfăţăm copiii, dar şi că n-ar trebui să-i alăptăm la ore fixe, ci întotdeauna când sugarul o doreşte. Bloguri în limba germană de tipul „Geborgen Wachsen“ („A creşte protejat“) sau „Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten“ („Cel mai dorit copil din toate timpurile“) mi-au fost cele mai preţioase surse de informaţie. Cele expuse acolo mi-au părut pe gustul meu, dându-mi o anumită siguranţă.

Fiica mea, între timp, creștea și se contura din ce în ce mai desluşit ca o ființă tânără și de sine stătătoare, animată de visuri, gânduri și dorințe proprii. Mica și minunata făptură m-a făcut să înțeleg mereu mai limpede că „Eu, mama, nu sunt una cu tine. Nu știu încă precis cine sunt, însă în orice caz nu sunt identică cu tine“.

Când citiți aceste rânduri, ideile au să vă pară de la sine înțelese. Privind retrospectiv, și pentru mine e la fel, însă atunci (ca și în ziua de azi) această concluzie n-a fost ușor de digerat. Acel „nu“ pronunțat de copil ne poate ajuta să înțelegem această realitate a diferențierii dintre noi și copii. Când copiii se deschid treptat către lume, să o exploreze, se aglomerează o seamă de situații în care ne vine chiar greu să ne mai păstrăm atitudinea afectuoasă. Mereu îmi treceau prin cap idei pe care le tot rumegam în minte: „Trebuie să rămâi consecventă!“, „Dacă nu te impui în situația asta, ai pierdut ascendentul!“, „Dacă o lași acum mai moale, o să ajungi la cheremul copilului“ — iar numărul acestor cugetări creștea vertiginos, amenințând să nu se mai termine.

Așa am dobândit, pe lângă multe alte anxietăți cu care ne confruntăm ca părinți, o îngrijorare suplimentară: dacă nu reușesc s-o învăț pe fiica mea cutare sau cutare lucru, voi eșua în calitate de educatoare și, în cazul acela, din ea nu va ieși o ființă bună și fericită. În această frază concentrasem toate ideile mele despre cum ar trebui să fie fiica mea pentru ca totul să iasă bine și corect, fiindcă nu ne dorim, nu-i așa, decât ce-i mai bun pentru copiii noștri. (Însă noi am aflat din cartea de față că părinții nu vor întotdeauna binele propriilor copii. Sună destul de abrupt, dar așa și este.)

Urmarea a fost că, din ce în ce mai des, pretindeam în mod inconștient ca fiica mea să-mi dea ascultare. Transferam asupra ei ideile mele despre felul în care pot atinge acest „obiectiv“ educațional. Fiind dotată de la început cu o orientare relațională și cu un ghid al propriilor nevoi, fetița mea s-a răzvrătit împotriva măsurilor luate de mine, deoarece nu i se potriveau. Nu ne putem îndruma copiii într-un fel iubitor, să le oferim lucrurile de care au nevoie, să le dăruim siguranță… și apoi să sistăm totul când dăm de greu. Pe de o parte, simțim și noi că nu-i un lucru corect, însă, pe de altă parte, chiar copiii noștri, prin felul lor de a se purta, ne dau de înțeles același lucru, cu și mai mare claritate. Copiii sunt mult mai conectați decât noi la sentimentul originar legat de ce este „corect“ și „fals“ — de aceea și refuză să dea curs anumitor lucruri.

Ce minunat că-i așa! Dar, Doamne, cât poate fi de greu!

Norocul a fost că, în cursul navigării pe internet, am dat peste niște bloguri care luau distanță față de „vechile“ principii educative, bazate pe coerciție, intimidare și manipulare psihică, respingându-le categoric și pronunțându-se în favoarea unei conviețuiri întemeiate pe încredere mutuală. Înainte de toate, aș menționa blogurile titrate „Der Kompass“ („Busola“) și „Elternmorphose“ („Devenind părinți“). Citeam în ele articole precum „Educația – mod de exercitare a forței!“, iar afirmațiile acelea îmi trezeau uimire. Totuși ideile acestea noi încă îmi păreau străine. Mă întorceam mereu la ele până ce, în fine, le-am înțeles și am simțit că atitudinea promovată de ele era cea corectă în ceea ce mă privea.

Am început să pricep ce înseamnă să-ți tratezi copiii pe picior de egalitate și, grație împrietenirii de mai târziu cu Sandra, am înțeles cum ar putea să rodească relațiile bazate pe respect reciproc. Mergând pe această cale, am constatat că aplicasem deja câteva dintre ideile nou asimilate, evident, la nivel de amatoare autodidactă.

Propria noastră educație are o influență imensă asupra întregii noastre vieți. Chiar dacă nu credem în copilăria „perfectă“, din ea ne alegem cu câțiva parametri esențiali. Printre aceștia se numără iubirea, acceptarea și luarea în serios a copilului, chiar și când dorințele sale nu ni se par realizabile. Sunt lucruri pe care părinții mi le-au insuflat, ceea ce mă face să împărtășesc convingerea că — exceptând cele câteva eșecuri — ei m-au învățat să fiu împăcată cu cine sunt și să pot spune „Sunt în regulă așa cum sunt!“. Este un privilegiu de care nu mulți dintre copii au parte. Capitolul la care a trebuit să fac progrese mai importante se referea la promovarea respectului reciproc în relația cu fiica mea, indiferent de cât de furtunoase ar fi fost împrejurările.

Sunt ferm convinsă că avem putința de a ne schimba destul de repede atitudinea față de copiii noștri și față de semeni. Decizia ne aparține integral. Noi hotărâm asupra modului în care-i tratăm pe apropiații noștri cei mai scumpi, ca și pe ceilalți oameni. Faptul nu implică însă și obligația de a gândi și de a acționa ca ei. Există tipare comportamentale puternic înrădăcinate în noi, care indică o influență accentuată a propriului trecut — se aud cam tare avertismentele și regulile clamate de societatea în care am crescut și în care trăim și în prezent, „Nu se cade asta sau ailaltă!“ și „Lucrul acela așa trebuie

făcut!“. Am fost învățate cum să ne purtăm și cum să facem anumite lucruri. Acum trebui să ne degajăm, bucată cu bucată, din acel corset prea strâmt și să reflectăm din nou în fiece zi, pentru a ne regăsi, în final, sinele și traiectoria pe care vrem să o parcurgem. Lucrul acesta este dificil nu doar pentru că, de multe ori, am fost crescute în alt spirit, ci și din cauza faptului că trebuie să ne eliberăm de grija față de cum suntem evaluate din exterior. Deoarece acest drum nou, în care anxietatea ne însoțește (nu știm câtă vreme), nu este agreat de toți cei din anturajul nostru.

„Deschide-ți inima!“, m-a îndemnat Sandra într-o vreme de mare nesiguranță și disperare. Era ziua când, după săptămâni întregi, din cauza voinței puternice pe care o vădea fiica mea, îndoiala mă făcea să tot ezit între două convingeri: ori felul în care îmi cresc fiica este corect, ori poate că ar trebui să aplic vechile metode ca s-o fac să „asculte“. Astăzi mi-a devenit limpede faptul că am avut nevoie de acel ceas de cumpănă pentru a-mi întări convingerea cu care să pornesc la drum. Să mă conving mai mult decât înainte de justețea noului model de a relaționa cu oamenii.

Sandra: Mi-am dorit mult de tot un copil

Încă de pe la vârsta de douăzeci de ani, m-a cuprins o dorință din ce în ce mai arzătoare de a avea un copil, aspirație împlinită odată cu nașterea fiului meu mai mare, Lukas. Când mă uit, până și în ziua de azi, la înregistrările video mai vechi (vorbim despre anul 1995), de pildă, la primul meu Crăciun petrecut în familie, mă cuprinde o emoție nespusă. Este uimitor și înfricoșător, în același timp, modul în care am imitat, fără să stau pe gânduri, stilul de viață din familia mea de origine, mai ales în ceea ce privește felul în care-mi rostuiesc sărbătorile în familie sau preferințele mele culinare. Am făcut, la fel ca ai mei, ceea ce „se cade“ de Crăciun și în alte ocazii festive. Era și foarte practic, fiindcă nu cerea un prea mare efort de imaginație.

Întâiul meu prilej de iritare s-a petrecut când Lukas, pe la optsprezece luni, a

avut primul său „acces de încăpățânare“. În momentul acela am crezut că, în creierul său, s-a defectat vreo rotiță. Altă explicație nu-mi venea în minte și soluția pentru aceasta, ce-mi era familiară, era dușul rece. În primul rând, vreau să mărturisesc, metoda n-a dat rezultate, iar în al doilea, m-am simțit cu conștiința încărcată. Nu aceasta era soluția! Așa că m-am apucat să-mi studiez copilul ca să-l cunosc mai bine și am început să mă îndoiesc de eficacitatea sfaturilor bătrânești.

Încă de pe atunci mă mâna și o altă pornire interioară, și anume să mă specializez în psihologie. M-am tot gândit la diverse variante de formări și, în fine, în 1997 — pe lângă profesiunea mea de bază de învățătoare — am început cursurile de formare pentru consiliere psihologică. Pe vremea aceea, fiul meu de-abia împlinise doi ani și, între timp, mai trecusem printr-o experiență traumatică, un avort spontan în cea de-a zecea săptămână de sarcină. Am găsit foarte curioasă această coincidență, întrucât aveam planurile mele gata stabilite! Acestea au căzut însă de la sine atunci când, în cadrul cursurilor de formare, l-am cunoscut pe Stefan. Era căsătorit, iar eu și cu soțul meu ne căzneam să concepem un al doilea copil. După câteva luni, atât Stefan, cât și eu ne-am părăsit partenerii și, în felul acesta, am început să experimentez pe pielea mea problematica „împăcării“ diverselor fragmente din viața mea intimă.

Fiica noastră, Franziska, s-a născut în 2002, după o oră și jumătate de travaliu și cântărea la naștere 5260 de grame. Odată cu nașterea ei, a trebuit să învăț lucrurile din nou, fiindcă multe din metodele educative care „funcționaseră“ în cazul fratelui ei la ea n-au dat rezultate. Îmi pot aminti foarte bine de disperarea și neajutorarea pe care le resimțeam asistând la răbufnirile ei emoționale. Am căutat sprijin, dar nu l-am găsit nicăieri! Așa că am luat o hotărâre vizavi de fetița mea: „Te voi trata tot timpul cu afecțiune și tandrețe, fie ce-o fi!“ Am fost consecventă și am reușit. Și am descoperit în mine, cu acea ocazie, o latură pe care n-o cunoșteam, un soi de drăgălășenie.

Eu am fost copil unic la părinți, așa că acum am vrut să știu cum se petrec lucrurile când apar doi copii cu aceeași zestre genetică, cum se manifestă relațiile fraterne. Cel de-al treilea copil al meu, Lorenz, a venit pe lume în 2004, la patru zile după ce Stefan și-a pierdut locul de muncă. Am intrat în regim de avarie, fiind siliți să luăm inițiativa. Am apelat la ajutorul terapeutic

(individual şi de cuplu), iar eu am simţit chemarea să aprofundez domeniul terapiei de cuplu şi de familie şi să activez în această profesiune. În felul acesta s-a produs întâlnirea cu Jesper Juul şi, ghidată de el, am păşit într-o nouă lume. În vocabularul meu a intrat termenul de „competenţă relaţională“. Viziunea mea despre lume s-a schimbat radical, ca şi concepţia despre copii şi familie. Un reviriment similar l-am trăit apoi în prezenţa lui Katie Byron, care mi-a facilitat o nouă încredere în mine şi în capacităţile mele, dar şi la formarea oferită de David Schnarch, care mi-a revelat adevăruri despre condiţia cuplului, despre rolul jucat de propriii părinţi şi despre statutul meu, în calitate de femeie adultă.

Rolul de „mamă“/„tată“ vine cu o mulţime de deziluzii, dar şi cu necesitatea de a te repoziţiona mereu în funcţie de realităţi. Am fost extrem de dezamăgită de mine când am constatat că nu-mi voi putea îndeplini toate aspiraţiile materne pe care mi le zugrăvisem în culori atât de atrăgătoare. A fost pentru mine un moment de eşec când mi-am dat seama că jocurile cu maşinuţe de curse pe care le urmăream împreună cu fiul meu mă plictiseau de moarte. (Sunt acele machetuţe de tip Match-box, care comunică între ele, rulează în direcţii opuse şi sfârşesc invariabil prin a se ciocni cu mare zgomot.) A mai trebuit să aştept venirea pe lume a altor doi copii ca să-mi permit să mă joc cu cei mici numai acele jocuri care-mi făceau realmente plăcere, şi nu jocuri pe care trebuia să le joc doar din datoria de mamă. Iar acele distracţii care să fie şi pe placul meu erau blestemat de puţine!

Aş dori, cu mare plăcere, să dau aici cuvântul copiilor mei. Ei ar putea să relateze cel mai bine câte feluri de mame au recunoscut şi văzut în fiinţa mea. Soţul meu ar putea să pretindă că a convieţuit cu vreo cincisprezece femei diferite. În cursul existenţei mele de până acum mi-am segmentat mereu personalitatea şi mi-am recompus-o de nenumărate ori. Iar pentru aceasta sunt infinit de recunoscătoare tuturor celor care au trăit împreună cu mine această experienţă!

Mai sunt recunoscătoare Universului şi pentru faptul că am cunoscut-o pe Jeannine. Aşternând aceste rânduri, realizez cât de mult înseamnă pentru mine această femeie. Mi-a îngăduit să-mi arunc o privire către „casele de mâine“, cum le numeşte Khalil Gibran în poemele sale. Prin munca noastră comună, am avut posibilitatea să cunosc o serie de familii şi de poveşti de

viață, față de care am toată considerația. Împreună cu ea, scriu acum prezenta carte și, prin aceasta, mă angajez într-o nouă devenire. Tot respectul meu!

Dacă, prin cartea de față, v-am determinat să vă doriți să vă maturizați psihic și să vă dăruiți apropiaților voștri, înseamnă că am reușit multe din cele propuse. Îmi scot pălăria în fața voastră, dragi cititoare, și mă înclin în fața voastră, prețuind năzuințele, căutările, explorările, eșecurile și revenirile voastre. Nu vă dați bătute! Fiindcă adevăr zic vouă: Veni-va și ziua strângerii roadelor! Niciodată n-a fost viața mai frumoasă ca în clipa aceasta.

Mulțumiri

Conținutul acestei cărți s-a copt, de-a lungul existențelor noastre, în curs de ani întregi, înainte de toate grație schimbului de idei cu alți oameni; cu cei ce ne însoțesc în viața privată, cât și cu cei pe care i-am cunoscut în cursul activității noastre profesionale și care și-au deschis inima în fața noastră și ne-au îngăduit să-i călăuzim. Aceștia ne-au permis să le scrutăm existența și traiectoria devenirii, ne-au făcut părtașe la entuziasmul, căutările și voința lor de a păși mai departe tocmai atunci când le era mai greu. Tocmai înțelegerea vieții lor interioare ne-a oferit material pentru conceperea acestei cărți.

Am dori să începem prin a mulțumi celor care au făcut posibilă publicarea acestei cărți. Susanne Mierau a stabilit contactul cu editura Kösel și cu Silke Foos. Dragă Susanne, îți mulțumim pentru prețioasa ta contribuție. Ne-ai transformat lumea cu felul atât de iubitor în care ne însoțești viața familială! Menționez și numele lui Silke Foos, care ne-a îndrumat în timpul scrierii acestei cărți. Îți mulțumim, Silke, pentru curajul de a „prelucra“ manuscrisul. În felul acesta, noi două am avut posibilitatea să ne valorificăm munca în mod optim. Îi mulțumim, totodată, redactorului Ralf Lay pentru receptivitatea de care a dat dovadă și pentru intensa muncă de verificare a manuscrisului. Am dori să ne mai exprimăm gratitudinea și față de Editura Kösel, care a „găzduit“ cartea noastră printre variatele și minunatele lor titluri.

Mulțumesc familiei mele iubitoare care mi-a permis să lucrez la această carte. Vă mulțumesc pentru încurajări, ați fost întotdeauna atât de binevoitori față de mine și sunt recunoscătoare pentru faptul că mi-ați permis să trăiesc în mijlocul vostru, luându-mă așa cum sunt. Soțului meu, Jan, iubitului și receptivului tovarăș de viață, cel mai minunat tată pe care mi l-aș fi putut închipui pentru fiica noastră. În fiecare zi îți dăruiesc din nou acel „da“ spus când ți-am devenit soție, cu toată inima și întreaga mea ființă. Fiicei mele, Eleni, pentru că mi-a permis să-i fiu mamă și însoțitoare în viață. Mi-ai deschis o lume nouă și m-ai învățat mai multe decât aș fi putut să visez. Te iubesc. Pentru totdeauna!

Părinţilor mei, care mi-au fost călăuze în viaţă şi mi-au înlesnit încă şi mai multe. Vă mulţumesc pentru neîncetatul vostru sprijin şi pentru faptul că mă pot bizui pe voi! Fraţilor mei, cu care pot să râd, dar pot să fiu şi serioasă. Voi aţi adus toată cinstea titlului de „fraţi mai mari“!

Aş dori să mai mulţumesc cititorilor şi cititoarelor blogului meu, „Mini and Me“ (www.mini-and-me.com), şi reţelelor sociale, pentru numeroasele puncte de vedere personale, exprimate cu toată onestitatea: Vă mulţumesc pentru faptul că citiţi, cugetaţi la cele scrise şi îmi oferiţi şansa unui preţios schimb de idei. Datorită vouă pot să-mi exercit profesiunea de a posta online, ceea ce-mi permite să-mi dirijez viaţa cu un plus de determinare. Ce incredibilă bogăţie de simţăminte mi-aţi adus! Vă mulţumesc din inimă!

Sandra, şi ţie aş vrea să-ţi mulţumesc. Pentru prietenia pe care mi-o arăţi, pentru timpul petrecut împreună, pentru prezenţa, bunăvoinţa ta şi pentru faptul că exişti. Nu eşti numai prietena mea, ci şi mentorul meu, de la care am primit atâtea sugestii de lectură. Scriind această carte în colaborare cu tine, mi-am dat seama că n-aş fi putut să lucrez cu aceeaşi mare plăcere cu nimeni altcineva!

Jeannine Mik

Mulţumesc tuturor celor care au contribuit la existenţa şi devenirea mea:

Părinţilor şi bunicilor care m-au crescut. Multe lucruri deprinse de la voi a trebuit să le dezvăţ.

Stefan: Pe parcursul călătoriei noastre comune prin viaţă am cunoscut atât cele mai rele, cât şi cele mai bune momente alături de tine. Aşa că m-am decis să nu-ţi mai dau drumul.

Celor trei minunaţi copii ai mei — Lukas, Franziska, Lorenz. Inima îmi tresaltă de iubire pentru voi şi de bucurie că sunteţi ai mei. Ce n-aş da să reuşesc a face vizibile şi palpabile sentimentele mele, pentru ca ele să-şi găsească ecou neîncetat în cugetele voastre! Daţi-mi aripi pe mai departe!

Maeştrilor mei, David Schnarch şi Jesper Juul.

Prietenei mele Birgit: soră, prietenă, ce îmi este de 44 de ani alături, mereu şi mereu, sărindu-mi în ajutor când mi-a fost mai greu.

Clienţilor şi clientelor mele, ca şi fanilor mei credincioşi, pentru încrederea şi receptivitatea lor. Vouă vă datorez faptul că trăiesc după principiile de viaţă pe care le recomand în activitatea mea profesională.

Sandra Teml-Jetter

Bibliografie

Aarts, Maria, „Aus eigener Kraft. Eine Einführung in die Entwicklungs- und Kommunikationsmethode Marte Meo“, DVD, Jokers Hörsaal, 2009.

Aldort, Naomi, Von der Erziehung zur Einfühlung. Wie Eltern und Kinder gemeinsam wachsen können, Arbor, Freiamt, 2009.

Baggini, Julian/ Jeremy Stangroom, Do You Think What You Think You Think?, Plume, New York, 2007.

Bauer, Joachim, Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt, Blessing, München, 2011.

Bloom, Paul, Just Babies. The Origins of Good and Evil, Crown Publishers, New York, 2013.

Bordt SJ, Michael, Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen. Vom Mut zum selbstbestimmten Leben, Elisabeth Sandmann Verlag, München, 2017.

Brisch, Karl Heinz, SAFE. Sichere Ausbildung für Eltern, Klett-Cotta, Stuttgart, 2010.

Brisch, Karl Heinz, Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie, Klett-Cotta, Stuttgart, 2013.

Charf, Dami, Auch alte Wunden können heilen. Wie Verletzungen aus unserer Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können, Kösel, München, 2018.

Eilert, Dirk W., Mimikresonanz. Gefühle sehen. Menschen verstehen, Junfermann, Paderborn, 2013.

Gerhardt, Sue, Die Kraft der Elternliebe. Wie Zuwendung das kindliche

Gehirn prägt, Patmos, Düsseldorf, 2006.

Gibran, Khalil, „Profetul“ (trad. de Radu Cârneci), în Osho, Mesia, vol. 2 (Profetul de Kahlil Gibran, reflectat de Osho), Ed. Mix, Braşov, 2007.

Grader, Rob, The Cuddle Sutra. An Unabashed Celebration of the Ultimate Intimacy, Sourcebooks, Naperville, 2007, e-book.

Hanson, Rick, Resilient. 12 Tools for Transforming Everyday Experiences into Lasting Happiness, Rider, Londra, 2018.

Harms, Thomas, Keine Angst vor Babytränen. Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten, Psychosozial-Verlag, Gießen, 2018.

*** Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung — Krisenintervention — Eltern-Baby-Therapie (Neue Wege für Eltern und Kind), Psychosozial-Verlag, Gießen, 2016.

Juul, Jesper, Aggression. Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist, Fischer, Frankfurt pe Main, ed. a VI-a, 2017.

*** Copilul tău competent, Univers, București, 2012.

*** Nein aus Liebe. Klare Eltern — starke Kinder, Kösel, München, 2008.

*** Was Familien trägt. Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch, Kösel, München, 2006.

Katie, Byron/ Michael Katz, Ich brauche deine Liebe — ist das wahr? Liebe finden, ohne danach zu suchen, Goldmann, München, ed. a III-a, 2012.

*** Über Eltern und Kinder, Arkana, München, 2006.

Kohn, Alfie, Liebe und Eigenständigkeit. Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung, Arbor, Freiamt, 2010.

Lionni, Leo, Das kleine Blau und das kleine Gelb, Verlag Friedrich Oetinger, Hamburg, 1962.

Mierau, Susanne, Geborgen wachsen. Wie Kinder glücklich groß werden, Kösel, München, 2016.

Napier, Augustus Y./ Carl A. Whitaker, Die Bergers. Beispiel einer erfolgreichen Familientherapie, Rowohlt, Reinbek, 1994.

Roth, Gabrielle, Das befreite Herz. Die Lehren einer Großstadt-Schamanin aus New York. Rituale für Körper, Geist und Seele, Heyne, München, 1996.

Schnarch, David, Brain Talk. Professional Edition. How Mind Mapping Brain Science can Change Your Life & Everyone in It, Sterling Publisher, New York, 2018, e-book.

*** Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft, Piper, München, 2010.

*** Intimacy and Desire. Awaken the Passion in your Relationship, Sterling Productions, New York, 2009.

Siegel, Daniel J./ Mary Hartzell, Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können, Arbor, Freiamt, 2004.

Taylor, Jill Bolte, My Stroke of Insight. A Brain Scientist's Personal Journey, Penguin, New York, 2016, e-book.

Tolle, Eckhart, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, J. Kamphausen, Bielefeld, 2016.

Tsabary, Shefali, Părintele conştient. Cum să ne transformăm pe noi pentru a avea copii puternici, Trei, Bucureşti, 2015.

Van der Kolk, Bessel, Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre creier, minte şi corp pentru vindecarea traumelor, Trei, Bucureşti, 2018.

Virtue, Doreen, Bewahre dir dein inneres Strahlen: für ein Leben ohne Stress, Krisen und negatives Denken, Irisiana, München, 2016, e-book.

Willi, Jürg, Die Zweierbeziehung. Das unbewusste Zusammenspiel von Partnern als Kollusion, Rowohlt, Reinbek, 2012.

*** Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen, Rowohlt, Reinbek, 2007.

Note

1 Noi, autoarele, suntem niște femei care scriu în beneficiul femeilor și mamelor. Evident că, prin această carte, ne adresăm și tuturor taților. Pentru noi reprezintă o mare mulțumire faptul că, în zilele noastre, mamele și tații pot conviețui în mod echitabil, chiar dacă mai persistă și deosebiri. Astfel, de pildă, agresivitatea masculină se manifestă altfel decât cea feminină. Dacă ești un părinte care citește această carte, ne-am bucura dacă ai învăța și tu câte ceva din cele scrise. Și dacă, prin această carte, am reușit să contribuim la crearea unei legături și înțelegeri între bărbat și femeie, tot am realizat ceva.

2 Citatul îi este atribuit teologului american Karl Paul Reinhold Niebuhr (1892-1971) și reprezină un fragment din „Rugăciunea seninătății” (1941-1942), deși paternitatea scrierii este contestată. (N.t.)

3 În lb. engl., în orig.: „Scrutarea exteriorității este un procedeu introspectiv”. Terapeuta americană Byron Katie (n. 1942) este creatoarea unei practici de autoobservare, prin care sunt contestate credințele care conduc la stres. (N.t.)

4 „Profetul”, în Osho, Mesia. Vol. 2. Profetul de Kahlil Gibran, reflectat de Osho, Ed. Mix, Braşov, 2007.

5 Shefali Tsabary, Părintele conștient. Cum să ne transformăm pe noi pentru a avea copii puternici, Trei, București, 2015.

6 În lb. engl., în orig.: „learning by doing”. (N.t.)

7 „Cunoașteți-vă factorul declanșator”, în lb. engl., în orig. (N.t.)

8 Jesper Juul, Was Familien trägt. Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch, Kösel, München, 2006, p. 24.

9 Din considerente de protejare a datelor personale, numele (cu excepția alor

noastre, ale autoarelor) tuturor personajelor descrise în carte, inclusiv detaliile legate de acestea, au fost schimbate. Asemănările cu persoane reale, aflate în viață ori decedate, sunt pur întâmplătoare și neintenționate. Tipologia caracterială și tiparele comportamentale corespund însă realității.

10 Thomas Harms, Keine Angst vor Babytränen. Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten (Neue Wege für Eltern und Kind), Psychosozial-Verlag, Gießen, 2018, p. 89.

11 Gabrielle Roth, Das befreite Herz. Die Lehren einer Großstadt-Schamanin aus New York. Rituale für Körper, Geist und Seele, Heyne, München, 1996, pp. 91 și urm.

12 Cf. „Prof. Dr. Gerald Hüther über Momente gelingender Beziehungen", interviu luat de Jeannine Mik pe 16.04.2018, accesibil la adresa: https://www.mini-and-me.com/gerald-huether-ueber-momente-gelingender-beziehungen-eine-neue-beziehungskultur-um-die-welt-zu-veraendern/..

13 În lb. engl., în orig.: „Încetează să acționezi, mulțumește-te să fii" (N.t.).

14 Cf. Augustus Y. Napier & Carl A. Whitaker, Die Bergers. Beispiel einer erfolgreichen Familientherapie, Rowohlt, Reinbek, 1994, p. 43.

15 Sandra Teml-Jetter, coautoarea cărții de față. (N.t.)

16 Cf. Jesper Juul, Aggression. Warum sie für uns und unseren Kinder notwendig ist, S. Fischer, Frankfurt pe M., ed. a VI-a, 2017, pp. 115 și urm.

17 Jill Bolte Taylor, Revelații despre creier. Povestea unui specialist în anatomie care a suferit un accident vascular cerebral, Curtea Veche, București, 2011.

18 Thomas Harms, op. cit., p. 135.

19 David Schnarch este un terapeut specializat în probleme sexuale și de cuplu, psiholog clinician și urolog. Descrierea pe larg a tehnicii „Hugging till

Relaxed” se găsește în cartea sa Die Psychologie sexueller Leidenschaft, Piper, München, 2010, pp. 189 și urm. Compară și cu art. apărut pe site-ul The Crucible Institute, „Six Tips for Creating a More Passionate Relationship”, 2009–2019, disponibil la adresa: https://crucible-therapy.com/six-tips-creating-more-passionate-relationship, accesat la 28.01.2019., accesat la 28.01.2019.

20 Cf. Rick Hanson, „Positive Neuroplasticity Training Online Program”, 2019, disponibil pe URL: https://www.rickhanson.net/pntpc-login/?mepr-unauth-page=32215&redirect_to=%2Fpnt2017, accesat la 28.01.2019., accesat la 28.01.2019.

21 Rick Hanson, „Need Relief for Stressed Out Teens? Managing Your Own Stress Can Help”, interviu acordat lui Nancy Schatz Alton, disponibil la adresa: https://yourteenmag.com/health/teenager-mental-health/stressed-out-teens, accesat la 28.01.2019., accesat la 28.01.2019.

22 În lb. engl., în orig.: „Scanarea/examinarea corpului”. (N.t.)

23 În lb. engl., în orig.: „Încercare-și-eroare”, proces cognitiv caracterizat printr-o serie de experimente în cursul cărora se elimină rezultatele eronate, până ce se obține soluția optimă. (N.t.)

24 Cf. Avi Grinberg, „Avi Grinberg Talks about Fear”, disponibil la adresa: https://www.youtube.com/watch?v=I5S3b0_UVGM, accesat la 29.01.2019., accesat la 29.01.2019.

25 Cp. Avi Grinberg, „What is P.A.S.S.I.O.N”, 2018, film disponibil la adresa: https://vimeo.com/282975883/45a3fb3753, accesat la 29.01.2019., accesat la 29.01.2019.

26 În lb. engl., în orig.: „Concentrați-vă atenția!”. (N.t.)

27 În lb. engl., în orig.: „Acceptați!” (N.t.)

28 În lb. engl., în orig.: „Încordați-vă!” (N.t.)

29 În lb. engl., în orig.: „Inspirați și expirați”. (N.t.)

30 În lb. engl., în orig.: „Fiți mai deschise!” (N.t.)

31 În lb. engl., în orig.: „Nou”. (N.t.)

32 În lb. engl., în orig.: „Ipoteză de lucru pentru cel mai rău caz posibil”. (N.t.)

33 Tim Ferriss: „Why You Should Define Your Fears instead of Your Goals”, 2017, accesibil la adresa: https://www.ted.com/talks/tim_ferriss_why_you_should_define_your_fears_i accesat la 29.01.2019., accesat la 29.01.2019.

34 Tim Ferris, „Überwinde deine Angst, lerne alles”, 2017, accesibil la adresa: https://www.ted.com/talks/tim_ferriss_smash_fear_learn_anything?language=de, accesat la 29.01.2019. , accesat la 29.01.2019.

35 Schemă a „ferestrei de toleranță”, furnizată de NICABM (National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine), 2019, disponibilă la adresa: https://www.nicabm.com/trauma-how-to-help-your-clients-understand-their-window-of-tolerance, accesat la 29.01.2019., accesat la 29.01.2019.

36 Sue Gerhardt, Die Kraft der Elternliebe. Wie Zuwendung das kindliche Gehirn prägt, Patmos, Düsseldorf, 2006, p. 19.

37 Dami Charf, Auch alte Wunden können heilen. Wie Verletzungen aus unserer Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können, München, Kösel, 2018, pp. 48 și urm.

38 Sue Gerhardt, op. cit., p. 29.

39 Autoarele cărții de față nu sunt de profesiune nici neurologi, nici cercetătoare în domeniul neuroștiințelor. Descrierea creierului uman este realizată la un nivel inteligibil și accesibil. În consecință, nu avem pretenția unor explicații foarte exacte. Pentru aprofundarea tematicii, recomandăm consultarea lucrărilor lui Daniel J. Siegel. A se vedea și David Schnarch, Brain Talk. Professional Edition. How Mind Mapping Brain Science can Change Your Life & Everyone in It, Sterling Publisher, New York, 2018, e-

Book.

40 Cf. Thomas Harms, Keine Angst vor Babytränen. Wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten (Neue Wege für Eltern und Kind), Psychosozial-Verlag, Gießen, 2018, pp. 109 și urm.

41 Laura Kerr, „Live Within Your Window of Tolerance", 2015/2018, disponibil la adresa: https://www.laurakkerr.com/wpcontent/uploads/2018/06/2018L_WOT_Guide accesat la 29.01.2019., accesat la 29.01.2019.

42 Dami Charf, în cadrul cursului ei online intitulat „Mit Trauma leben", accesibil la adresa: https://www.traumaheilung.de/schnupperkurs-mit-trauma-leben, accesat la 29.01.2019., accesat la 29.01.2019.

43 Cf. Jeannine Mik și Sandra Teml-Jetter, „Eltern sein – Paar bleiben: Beziehung bewusst gestalten", 2017, accesibil la adresa: https://www.mini-and-me.com/eltern-sein-paar-bleiben-beziehung-bewusst-gestalten-videoreihe-mit-der-wertschaetzungzone, accesat la 30.01.2019.

44 Model inspirat, printre altele, de specialista în parenting și reziliență Leandra Vogt, ca și de site-ul „Malen Sie Ihr «Stress-Manhattan»", 2006, disponibil la adresa: http://www.sekretaerinnen-service.de/malen-sie-ihr-stress-manhattan, accesat la 13.02.2019. Detalii despre prof. dr. Guy Bodenmann găsiți în articolul „Paarlife. Was Paare stark macht", disponibil la adresa: https://www.paarlife.ch/was-ist-paarlife/team/prof-dr-guy-bodenmann, accesat la 13.02.2019.

45 Johanna Haarer, Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind, Lehmanns, München, 1934, p. 249.

46 Cf. Anne Kratzer, „Warum Hitler bis heute die Erziehung von Kindern beeinflusst", publicat în „Die Zeit", ediția online din 12.09.2018, disponibil aici: https://www.zeit.de/wissen/geschichte/2018-07/ns-geschichte-mutter-kind-beziehung-kinder-erziehung-nazizeit-adolf-hitler, accesat la 30.01.2019., accesat la 30.01.2019.

47 Byron Katie, Über Eltern und Kinder, Arkana, München, 2006, pp. 24 și

urm. În această lucrare, autoarea are curajul să propună publicului anumite gânduri apăsătoare din realitatea cotidiană, încercând să le descopere resorturile. Câteva exerciţii şi recomandări pot fi găsite în cartea ei scrisă în colaborare cu Michael Katz şi intitulată Ich brauche deine Liebe – ist das wahr? Liebe finden ohne danach zu suchen, publicată la Editura Goldmann, München, ed. a III-a, 2012. Am dori ca această ultimă carte să vă meargă la suflet, mai ales datorită virtuților curative ale metodei sale de autoobservare, intitulată „The Work" – „Travaliul".

48 Jürg Willi, Therapie der Zweierbeziehung, Klett-Cotta, Stuttgart, 2008, p. 34; David Schnarch, Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft, Piper, München, 2010 și idem, Intimität und Verlangen. Sexuelle Leidenschaft in dauerhaften Beziehungen, Klett-Cotta, Stuttgart, 2011, e-book.

49 David Schnarch, Intimacy and Desire. Awaken the Passion in your Relationship, Sterling Productions, New York, 2009, pp. 268 și urm.

50 Lacună a „narcisismului sănătos", caracterizată prin lipsa de asertivitate. Termenul „echoism" vine de la nimfa Echo, blestemată de Hera să nu-şi mai poată exprima gândurile, ci doar să repete, în ecou, cuvintele celorlalţi. (N.red.)

51 Cf

. Peg Streep, „When You're Not Narcissistic Enough: Meet the Echoist!", 2018, disponibil pe URL: https://blogs.psychcentral.com/knotted/2018/11/when-youre-not-narcissistic-enough-meet-the-echoist, accesat la 31.01.2019., accesat la 31.01.2019.

52 Cf. Craig Malkin, „The Narcissism Test", 2011-2017, disponibil la adresa: https://www.drcraigmalkin.com/the-narcissism-test, accesat la 31.01.2019., accesat la 31.01.2019.

53 David Schnarch, Die Psychologie sexueller Leidenschaft, ed. cit., p. 219.

54 Cf. David Schnarch, Intimacy and Desire, op. cit., p. 269; Carolyn Pape Cowan și Philip A. Cowan, „Adult Attachment, Couple Attachment and Children's Development: A Family Relationship Model with Implications for

Intervention”, comunicare susținută la Conferința internațională „Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder”, Ludwig-Maximilians-Universität, München, 12-14 nov. 2011.

55 Cf. David Schnarch, Intimität und Verlangen, op. cit, pp. 275 și urm.

56 Cf. „Zitate von Martin Buber”, disponibil la adresa: https://1000-zitate.de/autor/Martin+Buber/60.html, accesat la 31.01.2019., accesat la 31.01.2019.

57 Cf. David Schnarch, „Four Points of Balance”, 2009–2019, disponibil la adresa: https://crucible4points.com, accesat la 31.01.2019., accesat la 31.01.2019.

58 Cf. Marc Rackelmann, „Differenzierung – Merkblatt (nicht nur) für Paare”, disponibil la adresa: http://www.koerperpsychotherapie-berlin.de/Vier%20Punkte%20der%20Balance.pdf, accesat la 14.02.2019., accesat la 14.02.2019.

59 Citat accesibil online la adresa: https://www.aphorismen.de/zitat/72505, accesat la 07.02.2019., accesat la 07.02.2019.

60 David Schnarch, Brain Talk, ed. cit., e-book, poz. 2443.

61 Cf. „Fünf nervige Erziehungsstile. Eltern aus der Hölle”, în periodicul „Stern” (13.12.2014), disponibil la adresa: https://www.stern.de/familie/die-fuenf-nervigsten-eltern-typen-3236752.html, accesat la 31.01.2019., accesat la 31.01.2019.

62 David Schnarch, Brain Talk, ed. cit., e-book, poz. 1982.

63 D. Schnarch, Braing Talk, e-book, poz. 829/833.

64 Bessel van der Kolk, „Trauma und Gehirn” (Trauma și creierul), comunicare la Seminarul de zi ocazionat de cel de-al 5-lea Festival elvețian consacrat formării intelectuale, găzduit în perioada 20-23 aug. 2018 de localitatea Weggis (cantonul Lucerna).

65 Dami Charf, „Wie finde ich einen guten Umgang mit meinen Eltern?”,

accesbil la adresa: https://www.traumaheilung.de/umgang-mit-den-eltern, accesat la 31.01.2019., accesat la 31.01.2019.

66 În locul pruncului ce intră, prin botez, în rândul creștinilor, nașul sau nașa se leapădă, în numele celui botezat, de Satana, printr-o formulă consacrată. Faptul îi induce Rosei regretul că n-a fost ea cea care a pronunțat sacra promisiune, că n-a fost ea nașa nepoatei sale. (N.t.)

67 David Schnarch, Brain Talk, op. cit., e-book, poz. 411 și urm.

68 Jesper Juul, Copilul tău competent, Univers, București, 2017.

69 David Schnarch, Brain Talk, op. cit., e-book, poz. 1985.

70 Ibidem, poz. 731.

71 Mulțumiri cordiale dragii noastre cunoștințe Saskia pentru minunatul exercițiu!

72 Cf. Shefali Tsabary, Părintele conștient. Cum să ne transformăm pe noi pentru a avea copii puternici, Trei, București, 2015.

73 Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, J. Kamphausen, Bielefeld, 2016, p. 146.

74 Thomas Harms, „Selbstanbindung, Resonanz und innere Sicherheit”, seminar, Viena, septembrie 2018.